

جدد نفيسك

ستيف تشاندار

جدد نفسك

ستيف تشاندلر

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - منال الخطيب

حقوق النشر محفوظة للناسخ ©

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

المنارة - رأس بيروت

بناية يعقوب بيان بلوك B طابق 3

لبنان تلفاكس: 009611740110

Email: alkhayal@inco.com.lb

www.daralkhayal.com

الأخراج الداخلي: Zaid Mahdi

الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978-9953-978-87-1

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

ستيف تشاندلر

جدد نفسك

كيف تُصبح الشخص الذي طالما أردت أن تكون

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - منال الخطيب

دار الخيال

DAR AL KHAYAL

الثناء على كتاب جدد نفسك

"تمت كتابة جدد نفسك بأسلوب قوي، إلا أنه يحمل روح دعابة رائعة، ولن يكون هناك خلال السنوات القادمة الكثير من الكتب التي تلقى حماساً كالذي يلقاه هذا الكتاب".

"كولن ويلسن" مؤلف كتاب "اللامتمي" Outsider
الفجر الغريب Alien Dawn

"إن كنتَ ترغب في كتاب يُنمّي إمكانياتك الخفية، فلا تبحث بعيداً، فكتاب "ستيف تشاندلر جدد نفسك هو المطلوب!".

"داني كوكس" مؤلف كتاب "اغتم يومك" Seize the Day
و"لا وجود للحدود" There are No Limits

الفهرس

11 مقدمة
17 الجزء الأول - أصحاب الروح
19 الفصل الأول: أزل عقباتك
27 الفصل الثاني: الحياة سافلة ومن ثمَّ تموت أنت؟
31 الفصل الثالث: إبداعات البشر المذهلة
39 الفصل الرابع: حرر نفسك من "ينبغي أن أكون أنا"
45 الفصل الخامس: نحن من نجعل أنفسنا بائسين أو أقوياء
51 الفصل السادس: الإغراء المطلق الشامل
59 الفصل السابع: لا علاقة للأمر بلحمك ودمك
69 الفصل الثامن: الموت داخل دائرة الراحة لديك
73 الفصل التاسع: طُعْم مميت ولعبة المبادلة

- 79 الفصل العاشر: إسلِكْ ذاك الطريق من الخوف إلى العمل
- 87 الفصل الحادي عشر: الجمال الخاطف للحماسة
- 93 الفصل الثاني عشر: قررتُ الكفَّ عن كوني ضعيفاً
- 99 الجزء الثاني: امتلاك العلاقات
- 101 الفصل الثالث عشر: أن تُحبَّ يعني أن تلعب لعبة الأرقام
- 107 الفصل الرابع عشر: إنَّنا نرتقي السَّلم
- 113 الفصل الخامس عشر: يعيش السَّلم في داخلك
- 119 الفصل السادس عشر: تستطيع صعود الدَّرَج إلى الجنة
- 127 الفصل السابع عشر: لا حاجة لأن تكوني ملكة ليوم واحد
- 133 الفصل الثامن عشر: تعيش "نعم" في أرض "كلا"
- 139 الفصل التاسع عشر: لا ينبع الحب من القلب
- 143 الفصل العشرون: أرجوك كُنْ أكثر من مُجرَّد شعور
- 147 الفصل الحادي والعشرون: نحن إمَّا مانحون أو آخذون
- 151 الفصل الثاني والعشرون: كيف تجعل الضحية تتغيَّر؟
- 157 الفصل الثالث والعشرون: الغفران أمُّ
- 165 الجزء الثالث: أحكام الحياة والموت
- 167 الفصل الرابع والعشرون: قد تكون الكلمات أقوى من العقاقير
- 175 الفصل الخامس والعشرون: كيفيّة إلقاء الأحكام على أنفسنا
- 179 الفصل السادس والعشرون: نخطُّ الأمر أو اغتنم منه
- 185 الفصل السابع والعشرون: عالِج اضطراب النقص في نيتك
- 193 الفصل الثامن والعشرون: عزيزي، لقد قلَّصنا ابتتنا

- 201 الفصل التاسع والعشرون: أنا آسف، إلّا أنّني كنتُ غارقاً تماماً
- 207 الفصل الثلاثون: القصة الأكثر حزناً على الإطلاق
- 211 الفصل الحادي والثلاثون: لم لا تشعر بالإهانة؟
- 217 الفصل الثاني والثلاثون: قول "كلا" لفيلم "الفتيان جانباً"
- 223 الفصل الثالث والثلاثون: طائرة ورقية تطير عكس الرياح
- 229 الجزء الرابع: أضرم النار في "نفسك"
- 231 الفصل الرابع والثلاثون: الآن تستطيع الركوب وأنتَ حرّ اليدين
- 237 الفصل الخامس والثلاثون: ما مقدار "الأنا" الذي تحتاجه لتحقيق النجاح؟
- 243 الفصل السادس والثلاثون: الجانب الخفي السيئ لكسب الأصدقاء والتأثير في الناس
- 247 الفصل السابع والثلاثون: تُمارس مهنتك كلعبة، أم كصراع من أجل البقاء؟
- 251 الفصل الثامن والثلاثون: النجاح يجعلك سعيداً، أم السعادة تجعلك ناجحاً؟
- 253 الفصل التاسع والثلاثون: ما الذي أفعله بشأن مخاوفي المالية؟
- 255 الفصل الأربعون: تحويل الأحلام إلى واقع
- 263 الفصل الحادي والأربعون: سعادتك ليست أنانية
- 267 الفصل الثاني والأربعون: وسوف تمتلك القدرة
- 273 الفصل الثالث والأربعون: كيف تعيش حتى تبلغ المئة
- 277 الفصل الرابع والأربعون: لكلّ حلّ مشكلة
- 283 الفصل الخامس والأربعون: توقّف عن كونك أنت

- 289 الفصل السادس والأربعون: الفيروس موجود في حاسوبك الحيوي
- 295 الفصل السابع والأربعون: أليسوا مُجَرَّد حمقى مبتسمين؟
- 301 الفصل الثامن والأربعون: تأجيج شعلة الروح في داخلك
- 305 الفصل التاسع والأربعون: ركوب العاصفة
- 309 الفصل الخمسون: العثور على الحبّ خلف القناع
- 313 الفصل الحادي والخمسون: السلاح السري للروح الإنسانية

مقدمة

حكاية الشخص الذي كنتُ؛ كانت مجرد حكاية

عندما كنتُ في الصف الرابع، قامت ثلة من الفتيات بنشر رسالة بين الجميع مفادها ألا يتخذوني صديقة، الأمر الذي افتتح سنوات من التعرض للمضايقات والتنمر. أدركتُ بذلك أنني غير محبوبة.

عندما كنتُ في العاشرة من عمري، تمَّ تشخيص حالتي بالاكْتئاب، وأعطوني عقار "بروزاك"، وأخبروني أنني أعاني من "اختلال كيميائي" بحيث أحتاج إلى الخضوع للعلاج تماماً كمريض السكري الذي يأخذ "الأنسولين". أدركتُ بذلك أنني محطّمة.

مررتُ خلال سنوات مراهقتي بسلسلة من مشاعر الإعجاب ولكن من طرف واحد، بالإضافة إلى الافتقار إلى الصداقات. أدركتُ بذلك أنني كنتُ وحيدة وغير مرغوب فيها.

على امتداد سنوات الدراسة كنتُ الطالبة التي تحصل على علامة ممتاز، ودائماً في المرتبة الأولى في الصف. منحني أساتذتي الكثير من الشناء على ذلك، وكان والداي فخورين جداً بي. أخبرني الجميع أنني سأكون ناجحة حقاً. أدركتُ بذلك أن إحساسي بقيمتي ينبع من ذكائي ومما أقوم بإنجازه.

بدأت هذه الأمور مجتمعة بتشكيل قصة الشخص الذي كنتُ، كما أنني قمتُ بخيارات دعمت تلك القصة. منذ أن أيقنتُ عند مرحلة ما أنني كنتُ غير محبوبة، ومنهارة، وغير مرغوب فيها، وأنَّ قيمتي تنبع من الإنجاز، أدمنتُ على أن أكون الأفضل. كنتُ مُندفعة على نحو لا يُمكن تصوُّره. إنَّ التحفيز الذي يمنحك إياه شعورك بأنَّه لديك ما تُثبته للعالم هو أمر مذهش حقاً.

مع حلول سن الخامسة والعشرين، كنتُ الممثلة الأنثى الأصغر سناً في ميدان "هوليوود" شديد التنافس. كنتُ أجنبي المال، وأذهب إلى جميع الحفلات والفعاليات الراقية، وألتقي بالمشاهير، ناهيك عن الحصول على مرتب عالي بالنسبة إلى شخص حديث عهد بالتخرج.

كانت هناك مشكلة واحدة فقط: كانت "أنا" نفسها لا تزال هناك، بغض النظر عن كمَّ المال الذي أجنّيه، وعمَّن أواعد، أو الهدف الخارجي الذي قد أحققه. لم أكن أحبُّ حقاً "أنا" التي كنتُ عليها. كان اندفاعي مترافقاً مع نقد ذاتي حاد، وكان مظهري الذي يدلُّ على أنني "أملك كل ما أريد" يُخفي شعوراً هائلاً بعدم الأمان.

بقيتُ على أمل أن يأتي شخص ما أو يطرأ أمر ما من الخارج فيزودني أخيراً بالشعور بالإشباع، وراحة البال، والسعادة، والحب الذي أتوق إليه.

إلا أن ذلك لم يحدث البتة

بدأ كلُّ شيء من حولي في التداعي في سن السادسة والعشرين،

ففي غضون ثمانية أشهر استقلتُ من مهنتي الرائعة لمجرد أنني لم أعد أحتمل الإجهاد أكثر، إلا أن ذلك أوقعني في اكتئاب أشدّ لأنّ دوري كممثلة ناجحة قد أضحى هويتي ومصدر قيمتي الذاتية. ثم وقعتُ تحت وطأة دين هائل، وتمّ تشخيص حالتي باضطراب مناعة ذاتية غير قابل للتشخيص، فضلاً عن الاكتئاب الذي كنتُ لا أزال أتعالج منه، وفجأة أصبحت مُنسلخة عن عائلتي أيضاً. إلا أنّ الأمر الوحيد الذي تشبّث به كان خطيبي. كان الجواب الشافي! وكان خلاصي! لا ريب أنّني أضعتُ الكثير، إلا أنّني على وشك أن أصبح زوجة. عظيم! قد تكون تلك هويتي الجديدة. كان هذا مطمئناً إلى أن هجرني فجأة قبل زفافنا بستة أشهر.

شعرتُ أنني ضحية بكلّ ما في الكلمة من معنى. في إحدى الليالي التمسْتُ الراحة على بلاط أرضية حمامي وأنا أسأل: "لماذا يحدث هذا معي؟"، وعندما سمعتُني أسأل هذا السؤال خطر ببالي فجأة: إنتظري لحظة. أنا القاسم المشترك في جميع هذه الحالات. إذن إن كان لي يد في خلقها، فربّما أملك تأثيراً على كيفية تغييرها.

في تلك اللحظة تحوّلت حياتي من ضحية إلى مالكة زمام أمري. توقّفتُ عن التساؤل: "لماذا يحدث هذا معي؟"، ورحتُ أسأل: "لماذا يحدث هذا لي؟ ما الذي يُمكنني أن أتعلّم منه وكيف يُمكنني تحويله؟". حين بدأتُ طرح هذه الأسئلة، بدأتُ عملية تجديد ذاتي. نبذتُ القصص القديمة التي كانت تُعيقني وتخلق أحداثاً مزعجة متشابهة في حياتي. بدأتُ أتحمّل المسؤولية عن ذاتي، بدلاً من الشعور بالأسف عليها، بدأتُ بتغيير معتقداتي إزاء ذاتي والحياة على نحو عام.

بناءً على ذلك، تغيّرت حياتي بالكامل. أعيش اليوم مشاعر الإشباع، وراحة البال، والسعادة، والحبّ الذي أتوق إليه لأنني أستدعيها من الداخل. لقد تركتُ مضادات الاكتئاب منذ عقدي من الزمن تقريباً وأعمل في العالم الذي أحبه لا شك، ولدي تواصل رائع مع عائلتي ومجموعة من الأصدقاء أسمىهم "عائلتي الروحية".

لستُ مميزة، ولا أملك قوى خارقة. أدركتُ وحسب أن أقوى خيار نملكه هو كيف نُحدد أنفسنا.

بما أن هذا الكتاب بات بين يديك، فهو الخيار الهامّ الموجود أمامك في هذه اللحظة.

كيف تُريد أن تُحدد نفسك؟

هل تؤدّ الاستمرار في تصديق القصة القديمة عن نفسك؟ هل تُريد الاستمرار في انتظار أن يتغيّر الشخص الآخر أو أن يأتي أحدهم على حصان أبيض ويُنقذك من نفسك؟ هل تُريد الاستمرار في لوم والديك أو مجتمعك على عدم امتلاكك لما ترغب فيه؟ هل تُريد الاستمرار في تصديق أن الوقت قد فات أو أن السير وراء أحلامك بات صعباً للغاية؟

حتى إن كنتَ تميل ولو قليلاً إلى الإجابة بـ "نعم" على أيّ من تلك الأمور، سوف يُرشدك ستيف تشاندلر إلى تولّي مسؤولية حياتك في هذا الكتاب من خلال التحول من الضحية إلى مالك زمام الأمور. سوف

يُلهمك كي تُجدد نفسك، ويُريك أنَّ الأمر ليس حقاً بالصعوبة التي تظنَّ "أو التي طالما جعلتها كذلك".

قمتُ بتوظيف ستيف كمُدرب خاص منذ ثلاث سنوات مضت، وتحداي للخروج من منطقة الراحة في مجال عملي. خلال شهر واحد فقط، ساعدني على تغيير نموذج عملي بالكامل. لقد رأى أنني كنت أقوم بدور صغير جداً، وذكّرني بإمكانية أقوى بكثير من خوفي من إحداث تغييرات. لا ريب أنني كنتُ خائفة، ولكنَّ ستيف ذكرني أنَّ الشجاعة لا تعني انعدام الخوف، إنها أن تشعر بالخوف وتمضي قدماً على أيِّ حال.

سوف يقوم ستيف بالأمر ذاته معك في هذا الكتاب، ويُلقي الضوء بأسلوبه القوي والمرح على نقاط محجوبة تُبقيك عالقاً في نموذج قديم. سيُعَلِّمك كيف ترى ذاتك بالفعل ويُريك القدرة التي تملكها على حياتك الخاصة.

كُن مستعداً لأنَّه حان الوقت للتوقّف عن لعب الأدوار الصغيرة. أن أوان خروجك من الحكاية القديمة والمرمجة حول حقيقة مَنْ تكون. أن أوان كونك قائداً محبباً في علاقاتك ومهنتك. حان الوقت كي تتبع تلك الأحلام والأهداف التي كنتَ خائفاً جداً من السعي وراءها. إنه الوقت لتحرير ذاتك من سجن الشخصية المركبة التي لم تكن حقيقية. إنه الوقت لتُجدد نفسك!

كريستين هسلر

القسم الأول

أصحاب الروح

الروح spir it الجوهر الحيوي أو القوة المُحفزة لدى الكائنات الحية.

قاموس التراث الأمريكي

الفصل الأول

أزل عقباتك

كي نتعلم كيف نكون أصحاب روح إنسانية، من المفيد أن نعرف ما الذي يبدو عليه مَنْ يملكها أو ما الذي يشعر به، فمن شأن ذلك أن يُساعد على تكوين الصورة.

أذكر منذ عدة سنوات مضت أنني ساعدتُ اثنتين من بناتي على تكوين صورة. كانت كلٌّ من "مارجي" و"ستيفاني" تتدربان على الواجبات الغنائية المدرسية. كانت "مارجي" في الصف السادس، وكانت ستُقدم أداء منفرداً لأغنية من فيلم "الحسناء والوحش" ضمن جوقة المدرسة، أمّا "ستيفاني" فكانت تتدرب من أجل عرض المواهب في المدرسة الثانوية، حيث كانت ستؤدي أغنية لـ "ماريا كاري" تُدعى "البطل".

طلبت مني كلتا الفتاتان الاستماع إلى تدريباتهما، وكذلك فعلتُ، ثم أخبرتهما أنّهما بدتا جيدتين بما يكفي من الناحية الموسيقية. كان لدى

الفتاتين صوت جميل وكانتا تلزمان بالنغمات، إلا أنه كان هناك شيء مفقود: الروح، الجوهر الحيوي، القوة المحفزة.

أخبرتني أنها لا بأس في إطلاق العنان قليلاً، كي تتمكننا حقاً من تصحيح الأمر. أشرتُ عليهما أن تبديا في زيادة التدريب، بحيث تتدربان مرات كافية للوصول إلى طور التمكن من الأغنية. إلى أن تشعرنا أن الأغنية باتت تحت تصرفهما، فتدقق منهما تلقائياً وبقوة.

ثَبَّتْ "مارجي" ورقة على حائط غرفة نومها ووضعت علامة عليها في كل مرة كانت تُغني فيها أغنياتها. غنّتها مرة تلو الأخرى.

تدَرَّبَتْ "ستيفاني" كذلك أكثر، فأكثر، إلا أن أغنياتها بقيت تخرج مترددة ومكبوحة ومتحفظة.

إلا أن كلا منهما كانت تُواصل شقّ طريقها.

وأخيراً، جاء موعد حفلة "مارجي" الموسيقية وتألّقت "مارجي". لقد برزت عندما جاء دور الأداء المنفرد لأنها غنّت بحماسة وقوة، بينما كانت الفتيات والفتية الآخرون تلك الليلة أشبه برجال آليين حذرين. لقد منحت التدريبات الإضافية "مارجي" التمكن.

كان التالي عرض موهبة "ستيفاني"، ولم تكن أمور أغنياتها على ما يُرام. لم ترتقِ التدريبات بأدائها إلى حيث تُريد.

من أجل ذلك، خطرت لي فكرة. ذهبتُ إلى محل بيع أشرطة الفيديو، ووجدتُ نسخة مستعملة لبرنامج وثائقي موسيقي عن حياة المغنية "جانيس جوبلين". كان محتواه أداء حفلة موسيقية كنتُ محظوظاً كفاية

لحضورها: لقد أدتها في مهرجان مونتريري لأغاني "البوب" مع فرقتهـا Big Brother والشركة المالكة لرأس المال The Holding Company.

في وقت الحفل، كنتُ أخدم في حامية مونتريري في الجيش الأمريكي. كنتُ جالساً وحدي ذاك المساء على مقعد في الصف الرابع عندما أحدثتُ "جانيس" نقلة نوعية في عالم الموسيقى بأدائها لأغنية "العقبة". تمَّ توثيق تلك اللحظة كذلك في الفيلم الموسيقي "بوب مونتريري" Pop، مع المغنية "ماما كاس إليوت" في وسط الجمهور نفسه، حيث تمَّ تخصيص نقطة لإظهار رد فعلها على أداء "جانيس جوبلين"، حيث بدت فاعرة فاهـا باندهاش.

كانت "جانيس جوبلين" منفعة للغاية ذلك اليوم. لم أر شيئاً مماثلاً على الإطلاق. لا تملك أيُّ من مطربات الروك الحاليات الجريئات والغاضبات الروح ذاتها، لأنَّ "جانيس" لم تكن يوماً ملتبهة كحـالها يومها، حيث كانت غاية في الانفعال.

قمتُ بتشغيل شريط الفيديو كي تُشاهده "ستيفاني" و"مارجي"، وقمتُ بضبطه على أداء أغنية "العقبة". شاهدنا الفيديو سوياً، وكالعادة انتابني قشعريرة ودمعت عيناي فيها كنتُ أتابعه. ownership

انتابني الشعور ذاته الذي أشعر به حين أرى روح امتلاك زمام الأمور، فقد انتابني حين رأيتُ الشاب الموهوب "إلفيس"، وكان يحدث معي عند مشاهدة لاعب كرة قدم مجنون اسمه "شاك سيسيل" وهو يلعب وكأنَّه يغني. لقد انتابني هذا الشعور عند مشاهدتي "مايكل جوردان" وهو يلعب كرة السلة ويفوق الجميع في الملعب على الرغم من

الانفلونزا، أو حين أشاهد حفل "إلفين لي" وفرقة Ten Years After في "وودستوك". لقد انتابني هذا الشعور وأنا أشاهد "بافاروتي" يُغني أغنيته "نيسام دورما" وكأنَّ البهجة واتساع الأغنية يتفجران منه، وانتابني الشعور عند مشاهدة "مارلون براندو" في فيلم "جاكس الأعور" و"جاك نيكلسون" في فيلم "بضعة رجال أخيار". كما انتابني وأنا أسمع "بافي سان ماري" تُغني "God Is Alive، Magic Is Afoot" المأخوذة من رواية "الخاسرون الرائعون" للكاتب "ليونارد كوهين". عندما تكون في حضرة مالك الروح، فإنَّك ستدرك الشعور.

إنَّ مالكي الروح هم الخاسرون الرائعون. إنَّهم يُجازفون بكلِّ شيء، وهم خاسرون لأنَّهم خسروا الخوف من الإحراج تماماً، كما خسروا كلَّ الكبت. لقد خسروا كلَّ القلق ممَّا قد يظنه الناس.

لقد اتسعت عينا "ستيفاني" قليلاً عندما غنَّت "جانيس جوبلين". وحدها الجثة لا تتأثر بالشغف والاسترسال والقوة الموجودة في تلك المرأة صغيرة الحجم. عندما انتهت الأغنية، أظهر الفيلم المغنية "ماما كاس" وهي تُعبر عن اندهاشها بكلمة يا للروعة "wow" في الوقت نفسه الذي قالت فيه "ستيفاني" الشيء ذاته.

وسياأتي البطل

بينما كنتُ أخرج الشريط، قلتُ لـ "ستيفاني": هناك أوقات في الحياة تُدركين فيها أنَّه لديك فرصة عليك اغتنامها حقاً. أنتِ مغنية رائعة، ولذلك أعلم أنَّكِ سوف تُغنين أغنيتكِ على نحو جيد في العرض. عليك أن تُقرري بنفسك مقدار اغتنامك لها. أنتِ لست على الإطلاق

الشخص الذي تعتقدن أنه أنتِ. تستطيعين أن تكوني الشخص الذي ترغبين. عندما تغنين، تذكرني "جانيس جوبلين".

كانت ليلة عرض المواهب ممتعة وتبعث البهجة في القلب. كنتُ قد نسيتُ تماماً محاضرتي مع "ستيفاني" بخصوص "جانيس جوبلين"، كنتُ هناك فقط كي أستمع بالعرض وأراها تُغني.

بعد عدة مشاركات قام فيها المؤدون بتقديم درجات مختلفة من الموهبة والاستحياء، جاء دور "ستيفاني". كان معها قرص مضغوط يحوي الخلفية الموسيقية والصوتية لأغنية "البطل". ارتقت المنصة بثوبها الأسود وبدأت الأغنية فيما راح أصدقاؤها الموجودون بين جمهور الصالة الرياضية يهللون ويصفقون تشجيعاً لها.

بداية كان صوتها يحمل القليل من الضعف والتوتر، إلا أنها التزمت ببطقة الصوت فيما كانت تغني المقطع الأول بهدوء، وراحت ترمق الحشد وتبتسم لهم على استحياء من حين إلى آخر. فيما كانت أغنيها تتصاعد، أدركتُ أن شيئاً ما بدأ يتغير في "ستيفاني". ضربتُ بحذاءها ذي الكعب العالي متقدمة للأمام عندما بدأت الأغنية بالانتقال إلى المقطع الأخير وكفّت عن الابتسام. بات صوتها أعلى فأعلى إلى درجة يسعك فيها القول أنه لم يعد هناك جمهور بالنسبة إليها. بل الأغنية وحسب. اغرورقت عيناها بالدموع وشعرتُ بدقات قلبي تتسارع وبحلقي يضيق، أذكر أنني كنتُ أفكر: "إنها تغتنم الفرصة. إنها تغتنمها".

دنت "ستيفاني" من المقطع الأخير باستغراق تام في الأغنية، كانت تبعث الأغنية عبر روحها وخارجاً إلى القاعة بطريقة لم يسبق أن

سمعتها تُغني بها من قبل. قفز الأولاد في الجمهور واقفين على أقدامهم ورفعوا أيديهم وبدؤوا في الصراخ، إلا أن صوت "ستيفاني" ارتفع فوق أصواتهم، وفوق كل شيء، وعلاوة على ذلك، كان ينبض بالحياة من تلقاء نفسه فيما وصلت الأغنية إلى النهاية وسط الهتافات المستمرة الأعلى في الأمسية.

حتى الكبار كانوا واقفين عند انتهاء الأغنية، مُدركين أنهم عاشوا للتو لحظة رُبما لم يشهدوها هم أنفسهم منذ فترة طويلة: لحظة الروح الإنسانية المتقدمة.

استدرتُ إلى أصدقائي وعائلتي وقلتُ: "يا للروعة". تأثرتُ كثيراً. لقد أريتُ "ستيفاني" أداء "جانيس"، وها هي "ستيفاني" تُريني "ستيفاني".

المُهم هو أن نُمرر التجربة.

أغنية البطل في داخلك

لاحظ "أوليفر ويندل هولمز" أن "معظم الناس يمشون إلى قبورهم وموسيقاهم لا تزال في داخلهم". لقد كان على حق، فأغلب الناس يفعلون ذلك، إلا أن السبب في ذلك هو أنهم لم يسمعوا تلك الموسيقى أبداً. إنهم بكل بساطة لا يُدركون وجودها هناك.

لم يكن الظرف في حد ذاته هو ما دفع "ستيفاني" إلى العثور على روحها. كان المغزى من مشاهدة فيلم "جانيس جوبلين" هو أن أُبين لها أنه من الممكن ابتكار ذلك.

تستطيع أن تلج إلى الروح في داخلك، متى شئت، فهي دائماً هناك. ليس لدى "ستيفاني" شيء لا تملكه أنت، كما لم يكن لدى "جانيس" شيء تملكه "ستيفاني".

في المرة القادمة التي ترى الروح في شخص آخر، لا تكتف بالإعجاب بها، بل فكّر كيف تصنع نسختك الخاصة منها. لا تغطها، بل إنسخها.

تحدّث إلى ذاتك. ابدأ بالتفكير بها. مارس تردد قول: "أستطيع القيام بذلك!" في كلّ مرة ترى فيها شخصاً يقوم بشيء عظيم. يقول أغلب الناس: "يا للروعة، ما كان لي أن أفعل ذلك أبداً"، فينون مساراً عصياً عميقاً بذلك التوكيد السلبي. من خلال قول: "ما كان لي أن أفعل ذلك أبداً"، ويُعمّقون الوهم بأنهم عالقون في الأمور العادية، وعالقون ضمن إطار الأشخاص العاديين.

تستطيع تحرير ذاتك عن طريق تغيير كيفية حوارك مع ذاتك حول الإمكانات. إنّ العظمة التي تراها في الآخرين هي أيضاً قابضة داخلك. أتعهد لك أنّك تستطيع إيجادها داخلك، بغض النظر عمّن تكون، وبغض النظر عمّن تُجدد نفسك كي تكونه.

لقد رأت "ستيفاني" نفسها في "جانيس"، أمّا أنت فسترى نفسك في "ستيفاني"، ويوماً ما سأرى نفسي فيك. المهمّ هو أن تتناقل التجربة.

الفصل الثاني

الحياة سافلة ومن ثمّ تموت أنت؟

منذ عدة سنوات، كنتُ أشاهد إعلاناً تلفزيونياً لشركة "غاتوريد"، يقول "مايكل جوردان" في نهايته: "الحياة رياضة، إشر بها".

ذكرني الإعلان التجاري بملصق غالباً ما كنت أراه على مدى سنوات على ممتص الصدمات في السيارات فحواه: "الحياة سافلة ثمّ نموت". لقد بدأتُ أستخدم عبارة هذا الملصق كوسيلة مساعدة في التدريس، وهي من أكثر الأدوات الفعالة التي سبق لي أن استخدمتها، والسبب هو أنّها تكشف بسرعة نقطة الضعف الرئيسية في فلسفة الضحية.

منذ فترة ليست ببعيدة كنتُ أتولى إدارة ورشة عمل لكبرى شركات التقنية العالية، مع حوالي مئة شخص من الحضور. عندما كتبتُ هذه الكلمات: "الحياة سافلة ثمّ نموت" على اللوح، صاح أحد المشاركين:

"هذه الكلمات مكتوبة على فنجان قهوتي!".

قلتُ: "إذن، أنت تشرب من تلك الفلسفة كلَّ يوم؟".

قال: "نعم أظنُّ ذلك".

قلتُ: "حسناً، سوف نقوم بدراستها، وعندما نفرغ من ذلك، ربّما ترغب في إعطاء هذا الفنجان إلى شخص لا تُحِبّه".

إنَّ شعار "الحياة سافلة ثمَّ نموت" هو تعبير مثالي عن جوهر نظام الاعتقاد عند الضحية. كما يتضمَّن أيضاً مفتاح الوصول إلى السبب الذي يجعل التفكير بأسلوب الضحية يُفْضي دائماً إلى الإعياء وتدني الإنجاز، والسبب في أنَّ الضحايا ليسوا سوى ضحايا تفكيرهم المهزوم.

على سبيل التسلية، لنُقل أنَّ النصف الأول من الجملة الموجودة على الملصق يحمل شيئاً من الصِّحة. لنُقل أنَّنا متفقون على أنَّ الحياة غاية في السوء، أو أيَّ شيء من هذا القبيل: إنَّ الحياة صعبة، غير منصفة، وهي عملية صراع تستنزفك.

لكن وإن يكن، لماذا يكون من السيئ للغاية "ثمَّ نموت؟" إن كانت الحياة صعبة جداً، ما الأمر السلبي جداً في الموت؟

إنَّه التناقض بعينه، وهو المأزق المزدوج في هذه الفلسفة، فالأمر أشبه بالقول: "أكره التواجد هنا، والأسوأ من ذلك ينبغي عليَّ المغادرة"، أو "أكره العمل هنا، والأسوأ من هذا أنَّهم قد يستغنون عني". الأمر الملفت للانتباه، هو أنَّ كثيراً من الناس يُفكِّرون بهذه الطريقة بالضبط

إزاء الحياة، ووظائفهم، وزواجهم، وإزاء كل شيء. كما قال المغني في أغنية Ol' Man River: "أنا تعبٌ من الحياة وخائفٌ من الموت".

إلا أن الدماغ لا يسمح لنا أن نسلك الطريقين معاً. إن الدماغ البشري هو عبارة عن حاسوب حيوي سحري، يُرسل إلينا طاقة حين تُرسل إليه شيئاً ملهماً على نحو جلي. إلا أنه يُثبّطنا عندما نُغذيه بشيء متناقض ذاتياً. هنا تصرخ جوقة الخلايا في الدماغ والجسم: "قف!". يُعلن الدماغ والجسم الإضراب على التناقض لأن الحاسوب الحيوي يُريد منطقاً متناغماً، وهو يبحث دائماً عن الكمال والاكتمال.

من غير المنطق أن تكون الحياة سيئة ويكون الموت سيئاً هو الآخر. في الحقيقة، لو كانت الحياة سافلة حقاً، لكان حرياً بملصق مصاص صدمات السيارات أن يقول بمرح: "الحياة سافلة، لكننا سنموت!", ورُبّما يضع في النهاية رسم وجه صغير سعيد، وقد يكون وضع رقم هاتف في أسفل الملصق: 1-800 - كيفوركين" أكثر إفادة للناس. من الممكن أن تُصبح خدمة.

الفصل الثالث

إبداعات البشر المذهلة

إنَّ الروح شعلة خافتة في داخلنا تنتظر فقط المضخة كي تجلب معها الأوكسجين. إنَّ الظروف الخارجية لا تقوم بتفعيل المضخة، بل نحن من يفعل ذلك، إذ نستطيع تشغيلها في أيِّ وقت نشاء.

هذا يُبين السبب في أنَّ أخذَ نفسٍ عميقٍ يُحسِّن دائماً أيَّ ظرف نكون فيه، إذ يُقلِّل وتيرة الخوف ويزيد تركيز الذهن. كما يجعل الجسم في حالة استرخاء ويوسِّع التفكير، ولذلك فهو يُغذي الروح. إنَّ كلمة "inspire" أي يُلهم تعني حرفياً "أخذَ النَّفس".

إلا أننا إن لم نقم بهذا على الإطلاق فستختنق الروح، وتموت داخل شخصية منتهية ومتبلّدة. إنَّها لا تستطيع أن تتنَّفس فكرة منغلقة حول حقيقة من نكون مما يجعلنا نبقي داخل الشرقة.

عندما كنتُ طفلاً، كنتُ أعاني من الربو الحاد "وهو مرض يتصف بعدم القدرة على التنفس". كان الحلم نفسه يُعاودني كلَّ ليلة تقريباً، وهو أنني أحاول الصراخ في وجه والدي الذي اتهمني بأمر ما، ولكنني أعجز عن الكلام، ولا أستطيع أخذ نفس يكفي للكلام، فتخرج كلماتي بهمس مخنوق. كنتُ أختنق، وكنتُ محصوراً داخل الشخص الذي كنتُ أظن أنه أنا. ظننتُ أنني جبان، فقد أخبروني مرةً أنني كذلك، وبالطبع صدقتُ ذلك.

ربّما يكون ذاك هو السبب الذي يدفع د. "ناثانيل براندن" إلى تنبيه الأهل إلى الحذر حيال ما يقولونه لأولادهم، لأن الأولاد يُصدّقون حقاً كلَّ ما يُقال لهم، دائماً وأبداً، فالوالدان آلهة في عيون أبنائهم، وهم القمة في القوة والسلطة. إن قال لك والداك إنك كسول، فهو ليس مجرد رأي، بل حقيقة من تكون.

قد نبقى عالقين داخل مفهوم الذات المكتسب في الطفولة إلى الأبد، مع أننا لسنا مضطرين لذلك. خصوصاً حالما ندرك أنه كان مجرد ابتداء داخلي نفسي أن نبدأ مع ندبة تزداد ناهيك عن الألم. لو تسنى لنا أن نفهم تماماً كيفية عمل الذهن، لأصبحت الشخصيات المتشائمة على الدوام أمراً من الماضي. سنكون دائماً كالأطفال في صبيحة عيد الميلاد، نفتح هدية الإمكانات الجديدة. هناك ذات جديدة تماماً، كلَّ صباح.

إنني محظوظ لأنني أصادف، خلال مهنتي كمدرّب، أناساً يقومون بتجديد أنفسهم كلَّ يوم. شاهدتُ مؤخراً "فيل"، وهو شخص يشغل منصب مدير رفيع المستوى في شركة مرافق عامة هامة، وهو يُغير تدريجياً الشخص الذي طالما كان حبيسه قرابة عشرين عاماً. لقد قام بذلك من

خلال فهم أنه يستطيع، ثم بذل جهده. لم يكن يعي أبداً كيفية القيام بهذا من قبل، ولم يكن يعلم حقاً أن المرء يستطيع أن يسمو فوق هذه الأسطورة القاتلة المسماة "أنا"، ولم يدرك أبداً ما عناه المعالج النفسي الياباني الشهير المدعو "شوما موريتا" عندما قال: "إنَّ الجهد هو حظ سعيد".

أعمل اليوم كمستشار لـ "فيل" إذ أراقبه وهو يُدير اجتماعات فريقه، وأراه وهو يقطع الوعود للناس وفيها. إنَّني أتشرف بمشاهدته والتعلُّم منه. إنَّه قائد مؤثّر متواضع وقوي، وهو الآن الشخص الذي أراد دائماً أن يكونه، وهو يتعلم كلَّ أسبوع ليتطور أكثر، إذ تكمن سعادته في نمائه.

يتغيّر الناس، ويصبحون سعداء. ثم تُصبح السعادة أمراً يُتقنوه. هذا ما تعنيه مدرسة شؤون الحياة "ديفيس براندين" عندما تُدير ورشات عملها الإبداعية تحت عنوان التدريب على السعادة.

النظر في شخصياتنا المتعددة

عانت إحدى أفراد عائلتي المقربين من اضطراب الشخصية المتعددة. على الرغم من أن قول كلمة "عانت من" هو أشبه بقول إنَّ "جورجيا أو كيف" "عانت من" لوحاتها، أو أن "مايكل أنجلو" "عانى من" زخارف سقف كنيسة "سيستينا".

عندما كانت طفلة أُسيئت معاملتها وعلى نحو وحشي جنسياً وجسدياً. كاد تاريخ الإساءة التي تعرّضت لها، عندما كُشف أخيراً، يفوق قدرتي على الاستماع. ثم رأيتُ صوراً فكان ما رأيته أسوأ حتى ممّا كنتُ قد سمعت.

كما هو الحال مع أغلب الأشخاص الذين يُعانون من اضطراب الشخصية المتعددة، فقد تَمَّتْ إساءة تشخيص مرضها معظم حياتها، ولم تظهر الحقيقة إلى أن وصلت إلى الثلاثينيات من عمرها.

لقد كانت الشخصيات التي اختلقتها كي تتجاوز الإيذاء كطفلة من أكثر الإبداعات البشرية إدهاشاً والتي سبق أن شاهدها في حياتي. تسرَّع قلبي واقشعرَّ جلدي عندما ظهرت أصوات مختلفة، ووجوه مختلفة، وأشخاص مختلفين من الجسم ذاته أمام عيني. عندما أودعت المستشفى وتمَّ تشخيص حالتها، عُثر على أنَّه كان لكلِّ شخصية ظهرت موجات تخطيط دماغية مختلفة، يحمل بعضها علامات فيزيائية غير موجودة لدى الأخريات، وقد كان لبعض الشخصيات أصوات مختلفة، منها أصوات أطفال. عندما استمعتُ إليها، كنتُ مذهولاً بتلك الأصوات التي لم تبد كأصوات امرأة بالغة تُقلد طفلاً، وإنَّما بدت كأصوات أطفال حقيقية.

سوف يُدهشك دماغ الإنسان عندما يتمَّ حصره في زاوية ما. بصفته حاسوباً حيوياً، فإنَّه يُتأخَّم عالم السحر. سوف يقوم بتشكيل الندوب فوق الألم ويُسمِّيها شخصيات. "هل يبدو هذا مألوفاً؟ لقد قمنا جميعاً بذلك!".

بعد أن خاضت عائلتنا الأزمة المربكة فيما يخصَّ التعاطي مع تشخيص حالتها المبكر أو محاولات العلاج المتعددة، بدأتُ أفقد خوفي ممَّا كان يحدث وبدأ يتتابني شعور برهبة عميقة إزاء ما قد يخلقه الذهن البشري في الحالات الطارئة.

عندما كانت طفلة صغيرة، وفي محاولة منها لتجئب الاضطراب إلى مكابدة إيذاء رهيب يفوق قدرتها على التعامل معه، قامت بالانفصال وخلق شخص جديد. لقد كان شكلاً مُطَوَّراً من التنويم المغناطيسي الذاتي، ثم ما لبث أن تكرر حدوث الانفصال والاختلاق مرة تلو مرة، وعندما أصبح الدماغ ماهراً في ذلك، راح يفعل ذلك حتى إزاء الأزمات الأقل وطأة.

يُصبح تعدد الشخصيات، والذي يحدث عندما يخرج الأمر عن السيطرة "اضطراباً" لدى البالغين، وينتهي الأمر الذي كان في البداية تحقيقاً للبقاء على قيد الحياة بأن يُصبح مشكلة مرعبة.

لحسن حظ عائلتي، فإنَّ معجزة البقاء الإنسانية هذه أعادتها إلى لعبة الحياة. لقد أصبحت مثلاً حياً عن رحلة البطل، فقد أظهرت لنا مسيرة حياتها أنَّ الرحلة إلى السعادة يُمكن أن تستمرَّ مهما كانت الظروف.

من المضحك نوعاً ما بالنسبة إليَّ عندما يُصرُّ أحدهم على فكرة أنَّ الناس لا يستطيعون تغيير ما هم عليه، حقاً؟

راقب عندما أضع هذا الطفل بين يديك

إنَّ الشخصيات المتعددة هي من بين الأمثلة الأكثر حدة على مدى قوتنا نحن البشر. نستطيع أن نكون أيَّ شخص نُريد. إنَّنا نبتكر أنفسنا خلال مسيرتنا في الحياة، ولكننا فقط لا نعرف ذلك.

إن قمتَ بوضع طفل صغير بين يديك، ماذا سيحدث لك؟ يتغيَّر صوتك، يتغيَّر وجهك، وتتغيَّر مفرداتك تماماً أمام عينيَّ بطريقة غاية في الغرابة بالنسبة إلى المراقب. يصبح وجهك مطوَّعاً كالخطاط وتبدأ بإصدار صوت كالهديل وتحدث بصوت مصغَّر. هل سبق لك أن

تغيرت! إن كنت تستطيع القيام بذلك بطرق بسيطة، فأنت تستطيع فعله بطرق عظيمة.

في نهاية المطاف اختفى الربو الذي كنت مصاباً به وأنا طفل، عندما تعلّمت التنفّس من جوهرى المسالم. اختفى عندما تعلّمت أن أساند نفسي وأخلق ذاتي في كلامي. كانت نظرتي إلى ذاتي كجبان تُطلُّ بين فينة وأخرى، ولكن ضمن دوائر آخذة بالتلاشي، مثل فيلم تمّ تشغيله إلى الوراء يعرض سقوط حصاة في بركة. تعلّمت أنني قادر دائماً على اختيار فيلم جديد والبدء مجدداً.

إذن من الذي تُريد حقاً أن تكونه؟

أبقى في ذهنك أنك عبارة عن عدة أشخاص. تستطيع أن تكون من تشاء منهم من خلال التدريب. لا تزال تمتلك في داخلك المزيد من الإبداعات البشرية التي تنتظر منك تشكيلها.

إنَّ أحد الأسباب التي تدعو الناس إلى حُبِّ الذهاب إلى مشاهدة الأفلام هي أننا نستطيع مشاهدة ممثلينا المفضلين وهم يصلون إلى قمة الإبداع البشري: ألا وهو خلق إنسان آخر. نُغادر المسرح قائلين: "كانت "ميريل ستريب" مذهلة"، أو "كان "روبرت دي نيرو" خارقاً"، أو "جعلني "مات ديمون" أبكي". نُعجب من أعماقنا بإنجازهم. لقد خلقوا "بشراً".

أمّا الشخصية فهي تفعل العكس.

تقوم الشخصية بتجميدنا في نموذج كينونة آمن ومطمئن فرغنا من

تكوينه على الأرجح على امتداد مرحلة الدراسة الإعدادية. لقد تمّ تشكيل معظم شخصيتنا "الدائمة" بناءً على الخوف: الخوف من الإحراج، الخوف من إهدار ماء الوجه، الخوف من الظهور بمظهر غير لطيف.

هناك لدى البالغين أيضاً خوف من الظهور بالمظهر الكاذب والمخادع، والذي يدعوهم إلى الرغبة في أن يكونوا زائفين باستمرار. إلّا أنّ كونك شخصاً أكثر قوة وحيوية ممّا كنت عليه بالأمس، وتوسيع حقيقة من تكون لا يعني أن تكون مزيفاً بل أن تكون حقيقياً. إنّه يعني أن تكون صادقاً مع إمكانياتك، وصادقاً مع روحك. تُريد روحك التحليق، ولا تُريد أن تموت داخل زنزانة سجنٍ انفراديةٍ أسميتها أنت ذاتك الثابتة النهائية.

إعلم أنّ من تظن أنّك "هو" لن يُجدي نفعاً على الدوام أمام التحدي القائم حالياً. عليك اعتناق ذلك، فلا خطأ فيه. في الحقيقة، إنّها أخبار جيدة لأنّك الآن تُقدّم على توليد بعض الطاقة التي ترتقي إلى مستوى الحدث. اترك الشخصية وراءك. أسقطها بالكامل. حاول أن تجعل الأمر فقط بينك والحلم، دون أن تعترض شخصية مُخلقة طريقكما.

عندما تبدأ في إرخاء قبضتك على هويتك الدائمة وإدراك أنّك قادر على أن تكون أيّ شخص، فسَيُصبح الشخص الذي تُريد أن تكونه، أكثر أهمية من ذاك الذي أنت "هو"، وستكون تلك اللحظة من حياتك لحظة عظيمة.

الفصل الرابع

حرر نفسك من "ينبغي أن أكون أنا"

إنَّ التحرر من أسطورة الشخصية الإنسانية هو تحقيق للبهجة الفعلية. إنَّه أمر يستطيع جميعنا القيام به حين نبدأ في إدراك مقدار سيطرتنا على مفهوم من نكون.

سمعتُ صديقتي "جانيس مورتير" تُغني لأول مرة في كنيسة. كنتُ ضيفاً لراعي أبرشيتها ذاك الأحد، وكانت "جانيس" قد انتقلت لتوَّها من "شيكاغو" إلى "فينيكس". كانت قد قامت بتسجيل تراتيل إنجيلية، وكان صوتها واحداً من تلك الأصوات التي تستطيع الارتقاء بقلب الإنسان.

كانت تقوم في الماضي، كلما تسنى لي إقناعها، بغناء أغنية قبل استراحة الغداء مباشرة في ندوتي التي عنوانها "مالك زمام الأمور-الضحية". كانت الأغنية مأخوذة من فيلم "مايكل جوردان" Space Jam والمسماة

بحق "أؤمن أنني أستطيع الطيران" I Believe I Can Fly. عندما تُخلَق "جانيس" في الأغنية، تشعر أنها لا تُعني انطلاقاً من أي نوع من أنواع الشخصية، بل من الروح الإنسانية في حد ذاتها. يشعر الناس الذين يسمعونها أن أرواحهم بدأت تنهض.

هل تؤمن أنك تستطيع الطيران؟ أظهرت الاستطلاعات أن حلم الطيران راود معظم الناس. عميقاً في الداخل، نشك أننا عالقون هنا على الأرض. على الرغم من أننا كثيراً ما ندّعي أننا متضايقون ومنهكون، إلا أننا نتوق سراً إلى حياة تتسم بالنقاء والتحليق. يحدث هذا في الأحلام لأن جسمنا الحالم يعرف ما نريده بالفعل. لقد اتفق "جيميني كريكي" و"فرويد" على أن الحلم هو عبارة عن أمنية يتمناها قلبك الذي يدرك حقيقة من تكون. أنت ملاك. كما تم عرض ذلك بطريقة شعرية للغاية في أغنية "ويلي نيلسون": أنت "ملاك يطير قريباً جداً من الأرض".

تُوصف الحياة المتسمة بالتحليق بكلمات تُعبر عن أفعال. كان "باكمينستر فولر" أول من لاحظ: "يبدو أنني عبارة عن فعل!". لقد عبر من خلال تلك الملاحظة القوية عن سرٍّ قيم يتعلّق بإمكانيات الإنسان. يدرك مالكو الروح أنهم أفعال: كلمات أفعال محضة، بينما يبقى الضحايا مقتنعين أنهم أسماء: أسماء أشياء، أشياء باقية.

إلا أن الشيء المُسمّى شخصية هو مجرد وهم، يُمكننا تغييره متى شئنا. على سبيل المثال، إن "الأنا" التي تنهض لترى من الباب عندما يقول أبنائي: "أبي، هناك شخص من مصلحة الضرائب يريد التحدث إليك"، تختلف عن حالها فيما لو دخلوا عليّ وقالوا: "أبي، هناك امرأة

تدعى "جينيفر لوبيز" جاءت لترك "إنَّها" أنا" مختلفة، لأنَّ ما تُطلق عليه الضحية اسم شخصية هو فقط تاريخ من العادات.

امتد العمل الدؤوب المبذول من قبل د. "مارتن سيليجمان" حول التفاؤل المكتسب عشرين عاماً، إذ قام بدراسة حالة أكثر من نصف مليون طفل وبالغ. لقد توصل إلى أمرين وأكَّدَهما بطريقة علمية: 1- يجعلك التفاؤل أكثر تأثيراً في كلِّ ما تفعله، 2- من الممكن اكتساب التفاؤل بالتعلم. أكَّدت هذه النتائج عمل الكثيرين من علماء النفس المعاصرين العظماء الذين أجهزوا على جميع الخرافات القديمة التي تدور حول الخوف من أنَّك لا تستطيع تعليم الكلب العجوز حيلةً جديدة، فالحقيقة هي أنَّك تستطيع. يستطيع هذا الكلب العجوز، على سبيل المثال، أن يُجبرك بأشياء.

سرعان ما يُصبح الأشخاص الذين اكتشفوا كيفية امتلاك والوصول إلى هذه الروح المتفائلة، أقلَّ اهتماماً بشخصياتهم منهم بأهدافهم. يُحبُّون وضع التزامات والوفاء بها. إنَّهم يعتبرونها اللبنة الأساسية لبناء حياة سعيدة.

أمَّا الأشخاص الذين لم يتصلوا بهذه الروح فلا يملكون كثير اهتمام بالالتزامات، بل يحتفظون عوضاً عن ذلك بافتتان مبالغ فيه بهوياتهم المخدوعة.

ركوب المصعد من الجحيم

سيُعَيِّر مالك زمام الأمور شخصيته على الفور كي يُحافظ على الالتزام الذي قطعه، أمَّا الضحية فسوف تحرق أيَّ التزام كي تُحافظ على شخصيتها.

عندما يُناقش الضحايا الالتزام، فإنَّهم يُشيرون إليه على أنَّه شعور يأتي ويذهب، ففي القول: "إنَّني لا أشعر بالالتزام نحو هذا الشخص كما اعتدْتُ"، سيقولون: "يجب أن أكون أنا"، خصوصاً عندما تُشير إلى أنَّهم ينكثون وعودهم تجاه الآخر. إنهم يُريدون من الشخصية أن تتفوق على الالتزام.

إنَّ ولاءنا لشخصياتنا والذي هو في غير محله، يُؤدي بنا إلى حيرة وتعاसे هائلين على امتداد حياتنا.

كتب لي صديق قديم وهو موسيقي موهوب وكاتب للأغاني، بعد أن أرسلتُ له نسخة صوتية لندوتي حول "مالك زمام الأمور - الضحية". تُمثِّل كلماته توضيحاً لمدى قدرة أحدهم على التغيير السريع حالما يُدرك الخطأ في تفكيره الأصلي، إذ لا علاقة للأمر بسنوات من العلاج والتحوُّل، بل بالاستيعاب الذي قد يكون فورياً:

سمعتُ بكلِّ وضوح صرختي اليائسة الأخيرة من القفار، فأجبتني وكأنَّك إغاثة الصليب الأحمر لنداء الروح. قضيتُ في مكنتي أسبوعاً بأكمله أنصت مرةً تلو أخرى لهذا الصوت الذي توجَّه مباشرة إلى جوهر كينونتي، يُعلِّمني أموراً كنتُ في أمسِّ الحاجة إلى معرفتها لكنِّي لم أكن أعرفها، ويُذكِّرنِي بكثير من الأمور التي عرفتُها ولكنها: "أصبحت طيِّ النسيان عندما كبرتُ". لم أتأثر بشيءٍ قدر تأثري بالحكمة الإبداعية التي تتحدَّث عن الثمن الذي ندفعه مقابل إتباعنا فكرة: "يجب أن أكون أنا". لم تخطر ببالي يوماً إلى حين سماعي لك تقول هذه الأمور بصوت عالٍ وإنَّه لا ينبغي على أحد في الحقيقة، أن يتبع فكرة "يجب أن أكون أنا" بأيِّ ثمن. على العكس تماماً فإنَّ "أنا" هي مسألة اختيار. إنَّك تُشجِّع

على تغيير "الأنا" كي تحترم الالتزامات، وليس كما كنتُ أفترض دائماً، بل بطريقة معاكسة تماماً. لقد دفعتُ ثمناً غالياً لكوني "أنا" على حساب التزاماتي. كانت ندوتك بمثابة مصعد ينتشلني من الجحيم".

إن قلتَ لنفسك إنَّك تملك شخصية واحدة، فأنت تحدُّ من حيز العمل. عندما تُصنِّف نفسك على أنَّك "خجول" أو "كسول" أو "جبان" أو "فوضوي"، فأنت تُغلق الطريق أمام قدرتك على القيام بمبادرة عظيمة. أنت تستبعد بذلك كونك عظيماً، وتنسج خيوط الشرقة حول ذاتك لتعيش داخلها. قد تُصلي من أجل أن يحدث ظرف ما يُحررك، إلَّا أنَّ المشكلة هي أنك بكلِّ بساطة لا تُدرك أين تكمن القوة.

إنَّ القوة ليست هناك في الخارج. إنَّها في داخلك.

الفصل الخامس

نحن من نجعل أنفسنا بائسين أو أقوياء

ينظر مالكو الروح إلى المشكلات كما ينظر لاعبو كمال الأجسام إلى الأثقال: إنَّ المزيد من المقاومة يبني الحياة. إنَّه التدريب على المقاومة، وهو يمنح شعوراً جيداً.

من الناحية الأخرى لا ترغب الضحايا في رفع تلك الأثقال، فهم ينظرون إلى الأثقال برعب، كما ينظرون إلى المشكلات على أنَّها خيانات.

المأساة المحزنة هي أنَّ الطاقة التي من الممكن أن تدخل في حل المشكلة هي الطاقة ذاتها التي تستخدمها الضحية للتَّهرب من المشكلة. يتطلب الأمر جهداً ذهنياً مستمراً لإبعاد المشاكل عن الذهن. إنَّه لعمل جاد حقاً حيث يتمّ باستمرار إعادة توجيه أضواء الوعي بعيداً عن الحياة بحيث تُضيء فقط على ما يصرف الانتباه.

قال الحكيم البرازيلي "كارلوس كاستانيدا": "إننا إمّا أن نجعل أنفسنا بئسين أو أقوياء، فمقدار العمل هو ذاته".

يبدو الأمر كما لو أنّ الشغل الشاغل لحياة الضحية هو تجنب الأمور. من خلال تجنبها، تخلق الضحية شقاءً أكبر حتى من ذاك الذي تتحاشاه. ليست المشاكل في حدّ ذاتها هي التي تجعلهم بئسون "كما يعتقدون"، إنّما سلوك التجنب المتعمّد هو الذي يجعل تقديرهم لذاتهم ينخفض ويُدمّر احترام الذات لديهم.

الأمر الأول الذي تعتقد الضحايا بوجوب اجتنابه هو الإحراج. "ما الذي سيظنه الناس؟" هو السؤال التلقائي الذي يخطر في بالهم قبل النظر في أيّ عمل.

إنّ عادة تجنب الإحراج، والقلق المزمن الذي يُصاحبها إزاء أحكام الآخرين، تبدأ عادة في فترة الدراسة الإعدادية، ثمّ لا يبرح أبداً. حينذاك يتم حفر المسارات العصبية، وتعميقها لاحقاً، الأمر الذي يعني أنّ معظم الناس يُشكّلون هوياتهم الدائمة في فترة الدراسة الإعدادية.

إلا أننا هل فعلنا ذلك عن عمد؟ بالطبع كلا! من منا قد يختار عن قصد منه حياة صممها مراهق؟ إلّا أنّ هذا ما فعلناه بالضبط. لقد حاولنا أن نعيش حياتنا التي صممها مراهقون! لا عجب في أن تكون كوابيس! إنّ الخطوة الأولى في طريق الخلاص هي أن نرى كيف وصلنا إلى هناك. نحن في حاجة إلى العثور على الراحة التي تجلبها معرفة "من نكون" وكم هو أثري ذاك القناع بحق.

إنَّ الأشخاص الذين يشعرون أنَّهم عالقون داخل شخصية ما، لا يُدركون أنَّهم يملكون نفساً ذات روح قوية عميقاً في الداخل. إنَّهم تحت تأثير التنويم المغناطيسي لـ "مَن يكونون" إلى درجة أنَّهم لا يعلمون مَن بمقدورهم أن يكونوا.

عندما كان شاباً محبطاً في نهاية سنوات مراهقته، كان الكاتب البريطاني "كولن ويلسن" مكتئباً إلى درجة أنَّه قرر قتل نفسه. لقد ابتاع زجاجة من "السيانيد" السام، وكان مستعداً للإقدام على فعلته، وحينما كان على وشك شرب السُّم سمع صوتاً. كان صوتاً مختلفاً تماماً عن صوته الخاص، أتى من أعماق أعماقه، وصاح به: "ما الذي تفعله؟!"، فقام بإبعاد زجاجة السُّم، وانتهت أفكاره الانتحارية إلى الأبد. لقد أفسحت نفسه الاعتيادية المجال لتلك النفس الخفية الأقوى في الدقيقة الأخيرة. يتذكَّر "ويلسن" اليوم الحدث بفكاهة ويقول: "لقد أدركتُ أنَّه لو قتل "كولن ويلسن" نفسه، لكنتُ ميتاً أنا الآخر! ولم يكن ذلك ليُجدي نفعاً".

أمر يفتقر إلى "السعادة المطلقة" Nirvana

لم يسمع كثير من الناس ذلك الصوت الأقوى الآتي من داخلهم البتة، ذلك الصوت الواسع وسع الكون. لقد منحوا بصورة اعتيادية جُلَّ قوتهم إلى الصوت اليومي المُنْهَك القائم على ردِّ الفعل تجاه كلِّ شخص وكلِّ شيء، فهم يعتقدون أنَّ النفس الاعتيادية هي كلُّ ما هو موجود.

لقد وُجدت هذه الكلمات مكتوبة بخط اليد على اللوحة المخصصة لرسائل الهاتف بالقرب من جثة سمسار بضائع. أُردي نفسه قتيلاً للتو:

كان على أحدهم القيام بذلك. إنَّ وعي الذات هو كلُّ شيء.

كان من الواضح أنَّه فات أوان إيقاظه وإخباره أنَّه فهم الأمر برُمَّته على نحوٍ خاطئ، وأنَّ "النفس" التي أدركها على نحوٍ مؤلم للغاية لم تكن سوى نفس اعتيادية سطحية ومتعبة ومختلقة. كان هناك المزيد من الأنفس في أعلى سلم الوعي، وكان لديه في الداخل أنفساً كان بإمكانها مساعدته على رؤية جمال الحياة، إلَّا أنَّه سقط في عادة تجاهلها، ففقدت نورها وقوتها.

من خلال دراسته للملاحظات التي يكتبها الذين يُقدمون على الانتحار والتي عنوانها: "أولا أكون"، يقوم "مارك ابتكايند" بالمقارنة بين التفكير الذي ينظر إلى النفس كضحية لدى الراحل "كارت كوبان"، وروح امتلاك زمام الأمور لدى زوجته "كورتني لوف".

كان "كوبان" المغني الرئيسي لفرقة روك غرونج المسماة Nirvana. كان إدمانه على "الهيريويين" عاملاً رئيسياً في الموت الذي اختاره: كان الطلق الناري قوياً إلى درجة حدث بالشرطة إلى استخدام بصمة الإصبع للتعرف على الجثة.

كان قد كتب ملاحظة انتحار مطوّلة فيها إشفاق على الذات على نحو شاعري وجَّهها إلى عائلته والمعجبين به والتي اعتادت زوجته الفنانة "كورتني لوف" أن تقرأها في حفلاتها الخاصة.

فيما كانت تقرأ ملاحظة الانتحار الخاصة بـ "كوبان" أمام الجمهور، كانت "كورتني لوف" تُخلِّلها بكلماتها الخاصة. كانت تزداد قوة كلّما قرأت الرسالة، رافضة أن تكون الضحية الثانية للمأساة. أظهرت

غضبها وروحها عندما تساءلت لماذا لم يعتزل الموسيقى بكلّ بساطة إن كان سيئاً منها إلى هذه الدرجة؟

أشارت إلى رسالته ساخرة على أنّها "رسالة موجّهة إلى المحرّر"، وأنها قراءتها بالصراخ أمام الجمهور قائلة: "فقط أخبروه أنّه "أُحرق"، حسناً؟ وأنّكم تُحبّونه".

كان "كارت" قد انكمش داخل المكوّن الأصغر والأشدّ إيلاماً في الكون: "أنا".

الفصل السادس

الإغراء المطلق الشامل

تلقيتُ مؤخراً ظرفاً كبيراً مآعاً عن طريق البريد مرسلًا من أحد أشهر الكتّاب والمتحدّثين في مجال الدعم الذاتي في البلاد. كان العنوان يعدّ بقدرتك "على تغيير جسدك بالسهولة نفسها التي تُغيّر بها ملابسك".

كان هو المتحدّث ذاته الذي قال في مناسبة أخرى إنك لست مُلزماً حقاً بقراءة كتبه "لأننا جميعاً نعرف مدى صعوبة القراءة"، لكنك تستطيع تحصيل الفائدة منها بمُجرد النظر إلى الكلمات الموجودة في طيّات صفحاتها لحظات قليلة يومياً.

لقد تحولت بلادنا من أخلاقيات عمل متحمسة "جلبها إلى هنا المهاجرون التواقون إلى البناء والنماء" إلى جمهور كبير سلبي مهووس بالراحة، وباحث عن حياة خالية من المتاعب.

من الممكن أن تجد هذا الإعراض عن بذل الجهد أيضاً في شيطنة مفهوم قوة الإرادة. يكاد كل برنامج تغيير جديد يعدّ مقدّماً أنه "لا علاقة لهذا بقوة الإرادة!" الشكر للإله! إذن أنا مستعد للإنصات، ومن ثمّ مستعد للشراء.

تصرخ الضحية: "إنّ قوة الإرادة لا تُجدي!"، ولكن كيف لها أن تعرف ذلك؟ فهي لم تُجرّبها على الإطلاق.

في الأمس أثناء قيادتي على الطريق، سمعتُ إعلاناً إذاعياً عن نظام جديد لتعلّم اللغة الأجنبية. حيث قالت الشخصية الإذاعية التي تُؤبّد النظام "الحاسوب" الجديد لتعلّم اللغة: أنّ أروع ما فيه هو أنّك غير مُلزَم بالقيام بأيّ عمل حقيقي. صاح مبتهجاً: "تعلّمتُ اللغة الإسبانية بنفسى بلا جهد يُذكر على الإطلاق! كلُّ ما عليك فعله هو أن تضع سماعات الرأس وتستمع!".

لاحظتُ أنّه لم يستعرض لغته الإسبانية أمامنا، كما أنّي لاحظتُ أيضاً أنّ صوته أثناء تظاهره بالحماس، كان صوتاً تربطه جميعاً بالنفاق. كان وكأنّه يقرأ من نسخة. أظن أنّه من الممتع تركه في الأدغال المكسيكية التي تغصُّ بأفراد عصابات "الكارتل" لئرى كيف ستعمل لغته الجديدة.

ماذا لو أنّ كلّ أميركي فعل كلّ ما في استطاعته كي يتجنّب السعي، على الرغم من أنّ سر السعادة في حقيقة الأمر هو السعي؟

سوف أبذل جهداً لا شعورياً وحسب

عليّ الاعتراف أنّ السنوات الخمس والثلاثين الأولى من حياتي الخاصة قد استنفذت في البحث عن الطريقة الأنعم والأسهل. كما وصفتُ بتوسع أكبر في كتابي عن التحفيز الذاتي "مئة طريقة كي تحفز نفسك"، 100 Ways to Motivate Yourself فقد توصلت إلى إدراك متنافر لكن محرّر على طول الطريق الأنعم والأسهل: "كلّما كنتُ متساهلاً مع نفسي، كانت الحياة أقسى عليّ".

دخلتُ الجيش الأميركي بعد سنوات قليلة من الجامعة لأنّني اعتقدت أنّني في حاجة إلى انضباط ذاتي. هل تستطيع أن ترى الخطأ في ذلك؟ أنا لم أراه.

لم أتمعّن بالفعل في عبارة الانضباط الذاتي. فقد ألغى ذهني تلقائياً الجزء المتعلق بـ "الذاتي"، ولذلك اعتقدتُ أنّه في استطاعة شخص آخر ضبط ذاتي!

كنتُ قد اشتريتُ الكثير من الكتب على مدى سنوات كي أطوّر بها ذاتي. قبل أن أدرك معنى التحفيز الذاتي الحقيقي، كنتُ أبحث دائماً عن شريط التسجيل أو الكتاب الذي يجعل تنمية الذات أمراً بلا عناء. هناك عنوان نموذجي على رف كتبتي "إزدد غنى فيما أنت نائم". لا بُدَّ أنّ المؤلف الذي كتب ذلك الكتاب يعرف جمهوره. كنتُ قد اختطفْتُ ذلك الكتاب دون حتى أن أفتحه.

اشتريتُ أشرطة تسجيل تعمل على اللاشعور "سبليمنال" لأنّها تتطلب أدنى مجهود، فليس عليك أن تُنصت إليها بتفاعل حتى! فقط أدر الشريط على مقربة منك، إنه لأمر رائع.

فليات أحدهم الآن ويجعلني قوياً. بسرعة من فضلك.

كنتُ منجذباً إلى برامج الدعم الذاتي والتي تتسم بالتوكيدات اللفظية والتّخيل لأنها تُباع أساساً من أجل طبيعتها المتميزة بالسهولة. من خلال التوكيدات، تقوم وحسب بتكرار كلمات مرة بعد مرة. لست مضطراً إلى تصديق الكلمات كي تقولها، كما أنّك لست مضطراً إلى فعل أيّ شيء. أنت فقط تتجول وتتمم أموراً، تماماً مثل شخصية "ديك تريسي"، المغمغم، ويتمّ تحقيق التحوّل دون أدنى عناء.

بعد ذلك انجذبتُ إلى الكتب والدورات التي تُعلّم التخيّل باعتباره مفتاح النجاح. كلُّ ما عليك فعله هو وضع موسيقى هادئة وإغماض عينيك وتصورُ أشياء. هذا كلُّ شيء. احلم بمستقبلك. إنّه هناك في الخارج، خلف النجمة الثانية.

سألتُ مساعداً في إحدى ورشات التخيّل: "لكن ألا ينبغي عليّ فعل أيّ شيء؟".

أجابني: "كلا، فقط أغمض عينيك، وسيأتي مستقبلك إليك".

سألتُ: "ليس عليّ بذل أيّ مجهود؟".

قال: "كلا! لا علاقة للأمر بقوة الإرادة، إنّما يتعلق بالإيمان. الإيمان هو أجمل شيء على الأرض. كلُّ ما تحتاجه هو الإيمان والاعتقاد وستحصل على كلِّ شيء. إذا أغمضتَ عينيك وآمنتَ بما تُريد بكلِّ جوارحك، سوف تحصل عليه".

بدا ذلك مثالياً بالنسبة إليّ. كان الإيمان والأمل والتمني هم كلُّ ما اعتقدت أنّني ماهر فيه. بدأتُ أعود بذاكرتي إلى حكايا "بيتر بان"

و"ويندي"، ومدى روعة أن أقف ببساطة على نافذة منزل والديّ وأصرخ: "لن أكبر!" وإن طلبا مني بعدها بذل أيّ مجهود يذكر، فسأطير بعيداً بكلّ بساطة.

لا تبذل ذكاء أكبر، بل جهداً أكبر

لاحقاً، عندما انهمكت أكثر فأكثر في الأعمال التجارية، أصبحت أنجذب إلى الكتب والبرامج التي تنصح بأن "لا تبذل جهداً أكبر بل ذكاءً أكبر!". أعجبني ذلك، لأنّه بدا حينها أنّ بعضاً من أهدافي باتت تتطلب جهداً حقيقياً، وكنت قلقاً حيال قدرتي على النجاح في ذلك.

إنّ أكبر كذبة خدعت الإنسانية بها نفسها على امتداد خمسين سنة الماضية هي أنّ النجاح متاح دون جهد، وأنّ الجهد مؤلم دوننا داع، وأنّ الجهد غير ذي قيمة، في الواقع، ينبغي أن تتجنب كلّما أمكن، الخلود إلى الراحة، وأنّ الرغد هو شيء "تدين به لنفسك" وأنّه وحده الغبي الطائش هو من يبذل طاقة حقيقية في مسار يوم معين.

إنّها كذبة تدخل الحاسوب الحيوي البشري مثل الفيروس، ثمّ ينتقل الفيروس من كومبيوتر إلى آخر كالتالي:

"مرحباً، يجدر بك أن تحصل على بعض من هذه الحُبوب! لقد خسرت خمسة عشرة باونداً خلال أسبوعين. لم يكن عليّ فعل أيّ شيء!"

ربّما يقوم فيروس "السهولة" الموجود في حاسوبي بإخبار حاسوبك أنّه ينبغي عليك الانضمام إلى هذا المذهب الديني، فهو عظيم، إذ يقوم المرشد الروحي الرائع بكلّ التفكير نيابة عنك. لا يتوجّب عليك سوى

إتباعه مكتوف الأيدي. إنه أمر هين. غداً سنحتسي مشروب "كول آيد" ونضع أكياساً بلاستيكية فوق رؤوسنا بحيث نستطيع الالتحاق بسفينة فضائية كبيرة. هيا بنا. إنه أمر في منتهى السهولة! لست مضطراً إلى فعل أي شيء، حتى أنهم يثبتون الأكياس نيابة عنك.

أذكر حينما كنت صغيراً أنني كنت أستفسر من أمي عن اللجنة. كنت في الرابعة، واقفاً أسفل منضدة الكي وهي تكوي الثياب. سألتها: "هل ينبغي عليّ القيام بشيء في اللجنة؟ هل هناك أيّ مهام أو شيء من هذا القبيل؟".

قالت: "كلا، هذا هو بيت القصيد من اللجنة، إذ يجثو الأسد إلى جانب الحمل".

قلت: "ألا يتحاربان؟ ألا يقتل أحدهما الآخر؟".

قالت أمي: "كلا، يبدو كما لو أنّهما تحت تأثير المهدّئات. مهدئات من نوع جيد. إنه أمر رائع، فكلُّ شيء ناعم وواضح. هناك غيوم، مثل جليد جاف منشور في كلّ مكان. لا أحد يفعل أيّ شيء. أنت بالذات سوف يُعجبك المكان هناك".

إنّ أعظم إنجاز فكري في حياة الشاعر العظيم "ويليام باتلر بيتس" كان عندما أدرك أنّ السعادة والنساء هما الشيء ذاته. قال: "ليست السعادة في هذا ولا ذاك، بل السعادة هي النساء. نكون سعداء عندما نتطور". يُمكنك أن تلاحظ ذلك بنفسك: تكون سعيداً عندما تتطور، أليس كذلك؟ ما من نساء تحقّقه بلا عناء على الإطلاق.

شاهد فيلماً وثائقياً عن الطبيعة يعرض كفاح الفراشة للخروج من الشرنقة. سوف ترى الجهد، وهو كفيل بتحريك مشاعرك. سوف ترى القوة المحفزة ضمن الكائن الحي. إنَّها قوة إعادة التجديد الفعّالة. شاهد فيلم "روكي"، وستُدرك الصلة الخفية بين السعي والفرح. ركّز انتباهك على ردود أفعالك إزاء مشاهد معينة في الأفلام. ركّز انتباهك على حالة القشعريرة لديك وعلى دموعك. إنَّها تحدث استجابة للشجاعة والسعي، وليس استجابة إلى مشهد يكون الشخص فيه مرتاحاً. انتبه إلى سبب شعورك بالاختناق، فذاتك الكامنة تُحاول إخبارك شيئاً ما. إنَّها الفراشة المختبئة في شرنقتك أنت. إنَّها تُريد التحرر.

الفصل السابع

لا علاقة للأمر بلحمك ودمك

أنا لستُ رجل مبيعات ماهر. إلّا أنّني ناجح إلى أقصى حد في "بيع" ندواتي حول "مالك زمام الأمور - الضحية". أعتقد أنّ السبب يعود إلى أنّ حماسي تجاه الموضوع ينتقل على الفور إلى الأشخاص الذين يُصغون إليّ.

إلا أنه في بعض الأحيان هناك أشخاص، مثل المدراء والرؤساء التنفيذيين يُحاولون اتخاذ قرار التدريب، لا يفهمون ماهية روح امتلاك زمام الأمور هذه. إنهم يعتقدون أنّها لا بُدّ أن تكون نوعاً من التدريب "الناعم" الغامض للعصر الجديد، والذي من شأنه أن يجعل الناس يتواصلون مع غاندي الموجود في داخلهم، ويرقصون حافيي الأقدام فاسحين المجال للغير ويكفون عن كونهم تنافسيين.

أحبُّ أن أُعطي أولئك الرؤساء التنفيذيين تشبيهاً أميركياً تنافسياً قوياً للغاية يُمكنهم أن يفهموا من خلاله.

أَسأل: "هل سبق ولعب ابنك نوعاً من الرياضة؟"،
غالباً ما يجيبون بالإيجاب.

"إذن تخيّل ذاك الشعور الذي يُحَامرك حين تُشاهد ابنك يلعب. لنقل أنه لديك ابنة تلعب في فريق كرة البيسبول. هناك ذلك الشعور الذي يتتابك وأنت حاضر في اللعبة، مهللاً لها، وهاتفاً مشجعاً فريقها. لا يهم كم كنت متعباً قبل دخولك إلى اللعبة. يمحو ذلك الشعور التعب كلّهُ. ذاك الشعور هو روح امتلاك زمام الأمور، وأنت خلقتَه داخلَك من أجل ابنتك. تعلّمك دورتي هذه كيف تخلق تلك الروح من أجل حياتك المتفرّدة".

يقول الرئيس التنفيذي ذاك: "حسناً الآن، انتظر لحظة. رويدك. حين أهتف لابتني التي تلعب البيسبول، فذلك لأنّها طفلي. إنّ ذاك الشعور الذي يتتابني هو شعور قد ينتاب أيّ والد في ذلك الموقف. إنّهُ يحدث وحسب".

أقول: "كلا، ليس كذلك. إنّ ذاك الشعور هو شعور أنت خلقتَه. إنّها روح امتلاك زمام الأمور التي خلقتها أنت. إنّها تلك الطاقة التي أضفيتُها على كونك مؤيداً لفريق ابنتك تتولد ذاتياً. كذلك هي روح الفريق كلّهم".

يقول هو: "أنا لا أصدّق ذلك. أعتقد أنّ الأمر يحدث لك تلقائياً حين ترى أطفالك هناك خارجاً. أنت تشاهد لحمك ودمك في الملعب".

قلت: "لا علاقة للأمر باللحم والدم. إنَّها صلتنا بروحنا والتي نتمتع بها جميعاً".

يقول: "إنا لا أوافق".

"إذن، دعني أطرح عليك سؤالاً. ماذا لو أنَّ الابنة التي طالما كنت تهتف مشجعاً لها طوال هذه السنوات ليست حقاً ابنتك بعد كلِّ هذا؟ ربَّما كان لزوجتك حسُّ دعاية أكثر ممَّا تظن. لقد نسيت ببساطة أنَّ تُخبرك. مع هذا بقيت تهتف لتلك الطفلة طوال هذه السنين وهي ابنة شخص آخر! فمن أين أتت كلُّ تلك الروح المبهجة؟"

بحلول الآن أصبح المدير التنفيذي منزعجاً، ولكنَّه بات أكثر انفتاحاً على الفكرة. إنَّ ما أريد أن يُدركه هو أنَّه مهما كانت الروح التي نملكها في داخلنا، روح المدرسة، روح الفريق، روح محضة، فمن الممكن الوصول إليها من خلال الخلق المتعمد. نحن مسؤولون عن هذا.

أسأله: "هل لديك كلب؟"

يُجيبني المدير التنفيذي: "نعم. إنَّه كلب ضئيل الحجم، إلَّا أنَّ عائلتنا تُحبه".

تابعتُ: "حسناً، جيد. ماذا لو أنَّ كلبك الصغير سار في الشارع ورأيت الجيران يرمون به بالحجارة؟"

يقول: "سوف يندم أولئك الجيران على ذلك".

أجيب: "حسناً. لديك شعور امتلاك جميل وقوي إزاء ذلك الكلب الصغير الذي يخصك. من أين أتى ذلك الشعور؟ لا علاقة لذلك بالمورثات، كما أتمنى. لا علاقة لذلك باللحم والدم".

حينها بدأ يفهم.

مؤخراً سألتُ صديقاً لي ما الذي تعنيه كلمة امتلاك بالنسبة إليه، وحصلتُ منه على إجابة سريعة فعلاً.

إنَّ "فريد نيب" حائز على جائزة "إيمي" أربع مرات عن كونه كاتباً تلفزيونياً، وممثلاً، وكاتب أغاني، وكوميدياً ينشر متعة جنون الهوية البشرية من خلال دعابته وكتاباتهِ. إلّا أنَّ العمل الأكثر إبداعاً الذي قام به، كان العمل على الاتجاه الذي تسير فيه حياته الشخصية. في حين يقنع أغلب الناس بمهنة آمنة ضمن شيء متوقع، تبع "فريد" دائماً روحه داخل دوائر الكتابة والأداء غير التقليدية ودائمة التوسع. في كلِّ سنة تمرُّ يزيد امتلاكه لزمَام الأمور في درب مهنته.

قال: "أن تملك شيئاً ما يعني أن تُعلن أنَّه ينتمي إليك. أن تُطالب به، وتجعله جزءاً ممَّا تُثمنه وتنوي الدفاع عنه. من الممكن أن يكون زواجاً، أو صداقة، أو مهارة، أو مغامرة، أو نجاحاً، أو خطأ. نستطيع امتلاك قيمنا من خلال الإعلان عنها. نستطيع امتلاك حياتنا بدلاً من التظاهر بأنَّنا نخضع للقدر".

عندما نشعر في إدراك القوة الموجودة في امتلاك الأشياء ذهنياً، من خلال الاستحواذ الإبداعي الكامل عليها، سوف تمتلك المزيد والمزيد من المواقف والأشياء، ولن ترغب في التظاهر بأنَّ حياتك تُنسب إلى القدر. على ما يبدو هناك العديد من الظروف الخارجية في حياتك ترجع إلى القدر، ولكن وإن كان؟ سوف تعجز عن التفكير في ظرف لا تستطيع الاستمتاع به حالماً تُقرر أن تجعل روحك تُطوِّقه.

ما أن تمتلك طاقتك وروحك المتفردتين، حتى ترى الجانب الإيجابي من تولي المسؤولية. لقد نالت المسؤولية اسماً سيئاً، إذ تربطها بالذنب واللوم. إلا أن المسؤولية هي أمر مذهب، إن تمّ التفكير بها من خلال مستوى وعي عالٍ. إن المسؤولية هي أمر فعال عندما يتمّ التفكير فيها بمعناها الإيجابي. إنَّها القدرة على اختيار استجاباتنا. إنَّها مهارة الاستجابة لدينا، "قدرتنا على الاستجابة".

عندما تتعلّم أن تتولى كامل المسؤولية في تحديد هدف ما، فستصل إليه في زمن قياسي. عندما تتعلم الإقرار التام بالمشكلة، فلن تصمد المشكلة أمامك. إلاَّ أنَّه وبسبب خوفنا الشديد من الجانب السلبي من المسؤولية، فإننا نغفل عن المتعة المحضة في تشجيع زمن الاستجابة السريع.

متعة الاستجابة السريعة

إنَّ التركيز المحض هو مفتاح الوصول إلى جميع الإنجازات الإنسانية العظيمة. أمّا نقيضه، أي الانشغال، فهو عدو الإنجاز بكلِّ أشكاله. دوّن هذه الفكرة لأنَّها قد تُغيّر حياتك:

الانشغال هو عدو الإنجاز بكلِّ أشكاله.

في أيِّ عمل، يكون الانشغال هو العدو. يصحُّ الأمر على طهو الطعام، ممارسة الحبّ، القيادة، لعب الغولف، البستنة، رسم اللوحات، وكلِّ شيء.

إنَّ تولي زمام الأمور هو أسمى شكل من أشكال التركيز: هو استعدادك لجلب كلِّ ما تستطيع إلى الموقف. هو أن تعيش اللحظة، وعندما تفعل ذلك، تستيقظ روحك كي تُشاركك المرح.

الكثير من الغرباء في الليل

بالأمس أخبرتني سيدة أنني كانت مستاءة للغاية، لأنها قضت فترة ما بعد الظهر ومساء يوم الأحد وهي تلعب الورق مع صديقاتها في حين كانت ترغب بالفعل في أن تكون مع ابنتها.

سألتها: "لماذا لم تقولي كلا لصديقاتك؟"،

قالت: "لم أشأ جرح مشاعرهنّ، فقد طلبن مني الذهاب الأسبوع الماضي أيضاً، ولم أستطع القيام بذلك حينذاك لأن عمتي كانت مريضة وكان عليّ البقاء إلى جانبها".

"هل كنتِ راغبة في لعب الورق في عطلة نهاية الأسبوع الماضي؟"

"نعم، كنت، لأن ابنتي كانت خارج المدينة"

"لماذا لم تفعلي ذلك؟"

"لأن عمتي كانت مريضة، ولم يستطع أحد البقاء معها"

"لماذا؟"

"كان لدى زوجها رحلة للعب الغولف ولم يكن ليعود قبل اليوم التالي"

"لماذا لم تقولي كلا وحسب؟"

"لم أشأ جرح مشاعرها".

"إذن أنت هل أنت على استعداد للتضحية بعلاقتك مع ابنتك كي لا تضطري إلى قول كلا؟"

"لقد تمّ تعليمي ألا أجرح مشاعر أحد أبداً. في الأمس وفي أثناء

العشاء اتصل مُسَوِّق عبر الهاتف فتركتُ المائدة وتحدثتُ إليه نصف ساعة لأنني عجزت عن إنهاء المكالمة معه. إِلَّا أَنِّي فيما بعد شعرتُ بالاستياء لأنَّ عائلتي تناولت طعامها دوني، فيما كنتُ هناك أتحدّث مع غريب".

"هل اتصال المُسَوِّق عبر الهاتف أكثر أهمية من عائلتك؟"

"بالطبع لا"

"إذن لماذا لم تقولي له ذلك ببساطة وتعودي إلى المائدة؟"

"لم أستطع أن أكون فظة. لم أستطع إنهاء المكالمة معه. لم أكن لأغلق الخط مع أيّ كان. ليس هذا ما تربيْتُ عليه".

"إنَّكَ تُغلّقين الخط على عائلتك! تغلقين الخط على أولئك المهمين بالنسبة إليك طوال الوقت. حاولي رؤية ذلك. حاولي البدء بقول كلا. طوال اليوم. كلا، كلا! استعيدي حياتك من جديد!"

كنتُ مُجرّد خرطوم مياه الحديقة

كانت حياتي الخاصة بلا اتجاه وفي فوضى مالية سنوات عدة. إنَّ مشكلتي الرئيسية كانت الافتقار إلى امتلاك زمام الأمور. كنتُ منشغلاً على نحوٍ ممرض. كان هناك ألف أمر يحدث في حياتي دفعة واحدة. لم يكن لديّ إلّا قليل انضباط وتوجُّه "هما الأمر نفسه بحق"، فكنتُ أبعثر أفكار يمنية وشمالاً، وكان وعيي أشبه بخرطوم مياه الحديقة تمّ تثبيت فوهته على وضعية الرذاذ: لا تركيز، ولا قوة.

كنتُ أفكّر في ألف شيء مختلف خلال اليوم الواحد. كانت عواطفني هي المسيطرة. كلّما انتابني شعور ما، يمضي معه تفكيري! كنتُ الشخص

الأكثر قابلية للتشتت على الكوكب. كنت أتوزع ضمن خطوط رفيعة بشدة بحيث يُمكنك الرؤية من خلالي.

باتت حياتي مدمرة جرّاء التفكير بألف أمر مختلف كلّ يوم. كنتُ أشبه بالمليونير الذي أودع دولاراً واحداً في مليون بنك مختلف. إنّ العيش بتلك الطريقة هي شكل من أشكال العيش على نحو غير منضبط للغاية بحيث يُمكن لأيّ شيء لفت انتباهك، فلا تستطيع قول كلا لأيّ شيء كان.

سمعتُ الكثير من الشكاوى من قبل الأشخاص الذين أُدر بهم وأعمل معهم يُقاسون النوع نفسه من الحياة المشتتة. كأثّم يحضرون جرّاء ألف مُشتت صغير، وينزفون من ألف جرح صغير. إنَّهم يفيدون عن حياة يُعانون فيها من الاستنزاف المستمر بسبب طلبات الأشخاص الآخرين، حياة لم يتعلّموا فيها قول كلمة كلا.

إنّ قدرتك على ابتكار الشخص الذي تُريد أن تكونه سوف تعتمد على استعدادك لتطوير عضلة قليلة الاستخدام وهي "عضلة كلا". في حال عدم استخدامك لهذه العضلة البتة، فلن تُخدمك في وقت الأزمات. سوف تكون أضعف من أن تعمل. سوف يسحبك أيّ طلب يصدر من زميل عمل أو قريب بعيداً عن حياتك.

عليك أولاً أن تُمرّن "عضلة نعم"

إنّ مفتاح الوصول إلى تنمية "عضلة كلا" هو أن تُطوّر أولاً "عضلة نعم" لديك. إن رحّت تقول نعم للأمور المهمة بالنسبة إليك أولاً، عندها ستزداد سهولة قول كلا لغير المُهمّ أكثر فأكثر.

إنَّ قائمة أهدافك وأولوياتك هي شكل من أشكال قول نعم لما هو مُهمٌّ بالنسبة إليك. عندما تُنمِّي عادة اقتطاع وقت محدد للقيام بأمر تُحبُّها والتواجد مع الأشخاص الذين تُحبُّهم، يُصبح من السهولة بمكان قول كلا لأولئك الذين يُحاولون أن يقتحموا عليك حياتك. إنَّ الحياة عبارة عن رقصة، فلا تقم بتجاوز الرقصة.

في حال خططتَ لأسبوع سلفاً لاصطحاب ابنك لتناول وجبة الغداء ومشاهدة فيلم يوم السبت، فليس هناك أيُّ مشكلة على الإطلاق في قول كلا لشخصٍ يطلب منك المساعدة في نقل أثاثه. سوف تقول: "لقد قطعتُ وعداً لابني الصغير، ولا أستطيع أن أُخلف الوعد"، وسيفهمك الناس.

يبدأ الجنون عندما لا يتمَّ وضع أهداف، أو خطط، أو التزامات أبداً فيقوم أشخاص لا يهتمونك بالاستحواذ على جلّ وقتك، إذ لا تستطيع أن تقول لهم كلا فقط لأنك لم تقل نعم لأيِّ شيء آخر.

إنَّ أعظم فائدة للتخطيط هي أنَّه يمنحك حياتك المتفردة لتعيشها. إنَّه يسمح لك أن تُجدد ذاتك باستمرار نحو القوة والتركيز، وهو يُعيد إليك زمام القيادة، ويسمح لك بالتركيز على الأكثر أهمية بالنسبة إليك، وبالتالي لن تتجول طوال الوقت وأنت تُغني أغنية إحدى مسرحيات "برودويه": "أنا مجرد فتاة لا تستطيع أن تقول كلا".

إطرح على نفسك هذه الأسئلة: ما الأهداف الأكثر أهمية بالنسبة إليّ؟ ما مقدار الوقت الذي أخصّصه لها؟ من هم الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة إليّ؟ ما مقدار الوقت أمنحه لهم؟

إننا نصبح ذاك الذي نمنحه لأفكارنا. يبدأ التجديد بخطة للتجديد. إنَّ التخطيط في حدِّ ذاته هو الأولوية الأكثر أهمية بالنسبة إليك. خصص وقتاً يومياً للتفكير والتخطيط. سوف يبدو الأمر غريباً في بادئ الأمر، وكأنَّك لا "تفعل شيئاً" إلا أنَّك تفعل. سوف تبدأ بجني ثمار تتخطى ما كنتَ تتوقعه. إنَّ وقت التخطيط مفتوح وإبداعي للغاية، فلا تستطيع أن تتخيَّل مُقدماً ما الذي ستكتشفه. ذلك هو السبب الذي يجعل معظم الناس لا تقوم به: الخوف من المجهول، ولكن سرعان ما ستكتشف أنَّ المجهول إلى جانبك، وأنه لن يعمل ضدك، فهو يُوجد حيث يتطوَّر ويزدهر كلُّ شيء جيد.

الفصل الثامن

الموت داخل دائرة الراحة لديك

إنَّ دائرة الراحة هي مكان للاستراحة، وليس للعيش.

سقط "دوغ غرانت" من على سقالة كان يعمل فوقها وانتهى به الأمر في المستشفى مشلولاً من وسطه إلى الأسفل بصورة مؤقتة.

بعد وجوده في المستشفى عدة أيام، بدأت زيارات الممرضات والأطباء الاستشاريين له في محاولة لمساعدته على التعامل مع وضعه، محاولين مساعدته على التأقلم نفسياً.

أخبرني خلال استراحة في إحدى ندواتي: "بدأت أنزعج أكثر فأكثر من هؤلاء الناس، فما انفكوا يطلبون مني أن أتعلم كيفية التعامل مع كوني مشلولاً. كان ذلك آخر شيء أردته. كنت أعلم أنني كنت في حاجة إلى تركيز تفكيري بالكامل على ما أريد وهو أن أمشي ثانية".

كان "دوغ" مقتنعاً أنه لو ركّز على ما يُريد بدلاً مما لا يُريد، فسيجد وسيلة للحصول على ما يُريد "أخيراً كان عليّ إخبارهم أنّ الشخص التالي الذي سيُسلّونه ليُخبرني كيف "أتعامل مع" الشلل لديّ سوف يحظى بفرصة التعامل مع شلله هو".

لم ينهض "دوغ غرانت" ويمشٍ من جديد وحسب، بل فاز كذلك بالميدالية الذهبية في بطولة العالم لرفع الأثقال.

قال: "بعد الحادث الذي تعرّضتُ له، جعلتُ الصحة واللياقة البدنية شغفي وهوسي".

لقد سيطر على وضعه "المأساوي"، وقام بتجديد نفسه باعتباره مالكاَ زمام الأمور، فالمالكون يسمحون للجميع ولكلّ شيء بأن يكون مُعلماً لهم.

تسقط، فتتعلّم.

كان "دوغ غرانت" مؤخراً حاضراً في إحدى ندواتي من جديد، وخلال الاستراحة أتى ليُذكّرني بهذه القصة، لأنني قصّرتُ في الإجابة على أسئلة أحد الحضور في الندوة. كان أحد الشباب قد سألني عن الفرق بين تفكير مالك زمام الأمور والضحية عندما يتعلق الأمر بالمعاناة من ألم حقيقي. كان "دوغ غرانت" يعرف شيئاً عن الألم.

وضّح "دوغ" قائلاً: "إن رحّت تُركّز على الألم، ولم تُفكّر في شيء سوى الألم، فلن تصل إلى أيّ مكان. عليك أن تقبل بالألم على ما هو

عليه، ثم تُركّز تماماً على ما تُريد. فكلّما ركزت أكثر على ما تُريد، سيُصبح الألم أقل أهمية بالنسبة إليك".

يُركّز مالكو زمام الأمور على ما يُريدون، فيما يُركّز الضحايا على ما يُخشونه، ويُعدّ الموقفان ابتكاراً داخلياً خالصاً.

في الأيام التي تلت الحادثة التي تعرض لها، حاول الممرضون والاستشاريون تهدئة "دوغ غرانت" داخل دائرة الراحة. نفترض في مجتمعنا، أنّ الراحة هي على الدوام الخير المطلق. أثناء الأحاديث والمفاوضات نسمع عبارات من قبيل: "أريد شيئاً بحيث يستطيع كلانا أن يكون مرتاحاً فيه"، وسيكون أمراً مُسلماً به بالنسبة إلى الشخصين كليهما أن تكون الراحة قيمة مطلقة، ولكن هل هي كذلك؟

حتى الأميبا "الحيوان الأولي وحيد الخلية" يُفضل التحدي

يتطلّع الناس إلى التقاعد لأنّهم يتخيّلون فيه راحة عظيمة، ولكن كلّ ما يحصلون عليه في الغالب هو ازدياد الزيارات إلى عيادة الطبيب، زيادة الوصفات الطبية، أحياناً زيادة في الاكتئاب، وعلى الأغلب الموت المبكر. لا يرغب النظام البشري حقاً في الراحة، إنّما يُريد التحدي، ويُريد المغامرة.

ربّما نستطيع توسيع ذلك "النظام البشري" ليشمل جميع الكائنات الحية.

يُفيد "ستيوارت إيميري" عن تجربة مذهلة أُجريت على الأميبا في "كاليفورنيا". يكشف في كتابه *تحقيقات Actualizations*، كيف تمّ إعداد حوضين للأميبا لدراسة الشروط الأنسب للكائنات الحية النامية.

في أحد الأحواض، تمّ تأمين الراحة القصوى للأميبا، وتمّ ضبط الحرارة، الرطوبة، مستويات الماء، وشروط أخرى باستمرار من أجل اليسر التام في العيش والتكاثر. أمّا في الحوض الآخر، فقد تمّ تعريض الأميبا إلى صدمات مزعجة، فحدثت تغيرات سريعة وعنيفة في مستوى السائل، مستويات الحرارة، البروتين، وكلّ الظروف التي قد تخطر في بالها.

الأمر الذي أذهل الباحثين تماماً هو أنّ الأميبا الموجودة في الظروف الأكثر صعوبة نمت على نحو أسرع وأقوى من تلك الموجودة في دائرة الراحة، فخلّصوا إلى أنّ الحصول على أشياء مرتبة ومثالية للغاية يمكن أن يتسبب في اضمحلال وموت الكائنات الحية، في حين تؤدي الشدّة والتحدي إلى القوة وبناء عنفوان الحياة.

ربّما يفسر هذا أيضاً لماذا تنخفض معدلات الانتحار في أميركا دائماً خلال أوقات الحرب، كما يُفسّر لماذا يكون معدل الانتحار في الدنمارك، حيث نمط الحياة المريح جداً المدار حكومياً والمؤمن للجميع، هو الأعلى على مستوى العالم. ليس ثمة فارق كبير بين الموت ودائرة الراحة، ومن السهل اجتياز الخط الفاصل.

إنّ الفارق بين الروتين والقبر هو بضع خطوات.

الفصل التاسع

طُعْم مميت ولعبة المبادلة

عندما كنتُ طفلاً، كان والدي مثالي الأعلى.

كان أحد رجال الأعمال الشباب الأكثر نجاحاً في جيله، بطل حرب في الحرب العالمية الثانية، وقد عاد إلى الوطن للشروع في مهنة جديدة في مجال الأعمال التجارية وعاش حياته على مستوى عال جداً من الطاقة.

لم يمضِ وقت طويل حتى أصبح رئيساً ومديراً تنفيذياً لعدد من الشركات الصناعية على امتداد الغرب الأوسط. وأصبح الشريك التجاري الأساسي لـ "وورن أفيس"، من "أفيس لتأجير السيارات".

عندما كنتُ فتياً، أذكر أنني كنتُ أسافر معه في طيارته الخاصة الصغيرة إلى إحدى شركاته في "بنسلفانيا" و"نيويورك" أو إلى أخرى، وكنتُ أعتقد أن هذا الرجل هو أعظم بطل في "أمريكا".

في الفترات التي لم يكن فيها مشغولاً بالسفر عبر البلاد لتوسيع أعماله، كان والدي غالباً ما يعبر الشارع لينضمَّ إليَّ أنا وأصدقائي في لعبة التقاط كرة السلة، التي كان في يفوز بها في أغلب الأحيان. كان يلعب وكأنَّه يملك اللعبة.

اعتاد أن يقول لي: "الرغبة، الرغبة هي كلُّ شيء. إن كنت تملك ما يكفي منها، فستكون قادراً على القيام بأيِّ شيء تريده. إنني أضمن لك. أيَّ شيء".

اعتاد والدي على اصطحابي لمشاهدة فريق Detroit Lions وهم يلعبون كرة القدم وكان يُشير إلى قوة الرغبة في ميدان كرة القدم. كان لاعبه المفضل هو "دوك ووكر"، والذي كان "ووكر" لاعب ظهير خلفي، ولكن عندما وجد فريق "ليونز" نفسه في موقف دفاعي صعب، تحتم عليهم إدخال "دوك ووكر" إلى قلب الملعب. كان "ووكر" صغيراً، إلّا أنَّ شغفه بالدفاع عوّض عن ذلك. كان "ووكر" معرقلاً لا يعرف الخوف، وبدأ أنَّه يعرف دائماً إلى أين تذهب اللعبة.

أحبَّ والدي أن يُريني "دوك ووكر"، وعرفتُ أنَّني كنتُ أشاهد لاعباً يلعب بالطريقة ذاتها التي يحيا والدي حياته وفقها. كان يلعب والرغبة تعتمر في صدره.

ثمَّ طرأ أمر ما على حياة والدي.

مَن يعلم كيف تحدث هذه الأمور؟ هل للأمر علاقة بالأفني إعلان التي يراها كلُّ أمريكي ويسمعها كلُّ يوم حول الرغبة في الراحة؟ هل من الممكن أن يكون الأمر عميقاً في ثقافتنا إلى درجة تجعلنا متأكدين من "أنَّنا نستحق استراحة اليوم"؟

أصبحتُ مقتنعاً الآن أنَّ الصوت الذي يهمس لنا: "عِش حياة الراحة"، هو صوت الشر. أستطيع تذكّر صوت مادونا المغربي في إحدى أغنياتها وهي تهمس: "فلن فقد وعينا، حبيبي". إنَّها حقيقة مُرة أن يكون ممكناً أن يكون مالكو الروح الإنسانية عرضة أحياناً للإغراء. ربّما يخسرها المالكون تماماً. انظر إلى "ألفيس"، وأنظر إلى "مارلون براندو"، الذين تحولوا من مالكين كليّين لزام الأمور في بداية حياتهم، إلى ضحايا للنهم والراحة، لقد انتفخوا مثل كرة مطاطية ليلبغوا حجم عربات موكب عيد الشكر، إلى النقيض المشوه لما اعتادوا أن يكونوا عليه. لقد تحولوا من مالك زمام الأمور إلى الضحية بسرعة هائلة.

تقاعد والدي مبكراً. كان صاحب ملايين في الأربعينيات من عمره حين قرر أن يتراجع ويأخذ الأمور ببساطة ويستمتع بالحياة، ويشرب حتى الموت. كانت متعته الحقيقية خلال العشرين سنة الأخيرة من العيش "المريح" تكمن في تذكّر الماضي. كانت قصصه تستعيد أيام المجد العامرة بالصعوبات والمغامرة. عندما كان يخبرني قصصاً عن حياته، كانت تدور دائماً حول الأمور التي مثلت أكبر التحديات بالنسبة إليه.

أحببتُ والدي كثيراً، وما زلتُ أكنُّ له الحُبَّ حين أفكّر فيه. إنَّ مراقبته وهو يموت بسبب الراحة كان شبيهاً بمراقبة قدوتي الأخرى "إلفيس بريسي"، حين كنت فتى وهو يفعل الأمر ذاته. إنَّني لا ألوم أيَّ منهما. أبجّلهما، وأنعهد لنفسي ألا أحذو حذوهما. "في الواقع، حاولتُ سابقاً إتباعهما وكاد الأمر يقتلني". بطريقتهما الخاصة، فقد أظهرنا لنا السبيل إلى الدائرة، وفي استطاعتنا أن نستفيد من مسيرة حياتهما كدروس، أو لا نستفيد.

إنَّ محاولاتي للانغماس في الراحة في مراحل مبكرة من حياتي علمتني أمراً كنتُ محظوظاً أن أعيش فترة كافية كي أتعلَّمه: في البداية يبدو كما لو أنَّ الكحول والمخدرات يمنحان المزيد من الحياة، درب بلا عناء نحو الروح، ويبدو أنَّهما يُوسَّعان الوعي المكتسب ليُصبح شيئاً أرحب وأكثر حرية. إلاَّ أنَّه مُحض دجل كيميائي من البداية، وهو كذبة خطيرة.

إنَّ الإدمان طعم مميت ولعبة مبادلة، لأنَّه سرعان ما يتحتم على المدمن استخدام المادة فقط ليشعر كما كان يشعر قبل أن يُصبح مدمناً. إنَّه يحتاج المادة الآن فقط كي يشعر أنَّه في حال طبيعية، ويشعر فقط كما لو أنَّه يقضي يوماً متوسط السوء لشخص غير مدمن. يجب أن يبلغ المدمن حداً عالياً ويتعاطى على نحو مكثف فقط ليشعر أنَّه على المعدل! كان الأمر قد بدا في بدايته أشبه بطريق مختصر رائع نحو الروح.

من شأن هذا كله أن يُثبت أنَّ المواد الكيميائية تُولِّد روحاً مزيفة. ليست هذه الروح الحقيقية، ولأنَّها مزيفة، فهي تنقلب علينا. إنَّها تعمل مثل أيِّ شيء سبق وأن حاولنا الحصول عليه بسرعة ودون مجهود.

كُن غنياً بسرعة. تعاطَ وانتش. كُن محظوظاً.

هناك مبدأ كوني جوهري في الحياة يُريدنا دائماً أن ندرك أنَّ السعي في حدِّ ذاته هو أمر مُهمّ، ورائع حتى. ذاك السعي في حدِّ ذاته هو حظ سعيد، ومحاولة تجنبه كيميائياً سوف تأتي بنتائج عكسية وعلى نحو مُريع للغاية.

لاحظ بنفسك الموضوع الذي يتحدَّث عنه الناس عندما تتوهَّج أعينهم سعادة. يكاد يكون السبب دائماً هو التغلب على مصيبة أو تحدٍّ

ما، أول سباق ماراثون لشخصٍ ما، أول خطاب يُلقيه أحدهم أمام شركته أو شركتها، مباراة كرة قدم عظيمة بالنسبة إلى أحدهم، ولادة متعسرة لمولود. دائماً ما يكون أمراً تطلّب السعي والشجاعة. من الممتع الاستمرار في تقفي أثر ما يُثير حماسة الناس.

لاحظ كذلك أنه لا أحد يتحدث كثيراً عن الراحة. لو تسنى لي تأليف كتاب تحت اسم "لحظات رائعة من الراحة الإنسانية"، أعتقد بأنّ أحداً لن يُقدم على شرائه ما لم يعتقد هو أو هي أنّ الكتاب فكاهي، والذي لا ريب في أنّه سيكون كذلك.

وأنت على فراش الموت، لن تتمنى لو أنّك كنتَ مرتاحاً أكثر، أو أنّك عثرتَ حتى على حيزٍ متعة أسهل، وأكثر سلاسة تختبئ فيه. سستمنى لو أنّك غامرتَ أكثر، وألورفعتَ صوتك أكثر، وألوجربتَ بعض الأمور، وألوقمتَ بتجديد نفسك مرةً أخرى إضافية.

الفصل العاشر

اسلك ذاك الطريق من الخوف إلى العمل

إنَّ الضحايا مولعون بالقول إنَّنا نفتقر إلى الأبطال اليوم، ولكنَّهم لو تنحَّوا جانباً، لرأوا الصورة الأكبر: نحن فعلياً، لا نملك إلا أبطالاً.

يُعرض على كلِّ شخص رحلة بطل ليعيشها، فقد بات الناس، أكثر من أيِّ وقت مضى في تاريخ العالم على الإطلاق، أكثر وعياً لرحلاتهم الفردية. أكثر من أيِّ وقت مضى، يشرع الناس في تولِّي المسؤولية عن حكمتهم ومغامرتهم المتفردة. خُذ في عين الاعتبار الشعبية الرائعة المتواصلة لفيلم "الساحر أوز".

تستمرُّ سلسلة كتب "أوز" للكاتب "فرانك إل بوم"، والتي التهمتھا في صغري، في جذب الناس لأنَّ هذه الكتب هي عبارة عن صورة مجازية للرحلة التي نُحاول جميعاً قصُّدها. تبدأ الرحلة من الاعتماد المطلق على

أناس آخرين "من الرحم" إلى استقلال مدهش عن الآخرين، يتسم باتحاد متنام مع الروح التي في الداخل .

لماذا تستمرُّ الكثير من العائلات في استئجار فيلم الفيديو "الساحر أوز، بينما تتوفر الكثير من الأفلام المشوّقة الأخرى؟

إننا ذاهبون لرؤية الساحر

تُجسّد الرحلة في Yellow Brick Road، رحلة كل واحد منا في الحياة. يقضي أغلبنا الكثير من السنوات باحثين عن السحرة الذين سوف يمنحونا الحكمة التي نحتاج، الشجاعة التي نحتاج، والقلب الذي نحتاج كي نتابع المسير. في الفيلم، يخبر الساحر "دوروثي" وأصدقاءها، أن تلك الأمور كانت في حوزتهم على طول الطريق، في داخلهم. لم يمنح الساحر رجل الصفيح شيئاً لم يكن يملكه من قبل.

تبدأ رحلتنا الشخصية المتفردة داخل الرحم، حيث نكون إتكالين تماماً، ويحدث الاندفاع الأول من الاستقلال عندما ننفصل عن جسم أمنا ونصبح مستقلين عنها جسدياً وحرفياً.

يحدث الاندفاع الثاني في الرحلة عندما نغادر المنزل ونخرج إلى العالم من أجل كسب العيش بأنفسنا. بالنسبة إلى العديد من الناس، يكون هذا الجزء في الرحلة نحو الاستقلال مخيفاً إلى درجة أنهم يحاولون العودة. بالنسبة إلى البعض، تتخذ "العودة" شكل العثور على رفيق يُمكن الاعتماد عليه تماماً من الناحية العاطفية، شخص يُمثّل بديلاً عن أحد الوالدين. لا يُجدي الأمر نفعاً على الإطلاق، لأنّه ما من بشرٍ قادر على توفير خدمة كهذه.

إلا أننا لو تسنى لنا أن نرى بوضوح عدم احتياجنا حقاً إلى هذا النوع من الاعتماد، وأنَّ هناك المزيد والمزيد من الاندفاعات على طريق الرحلة إلى الاستقلال، فسُئِِّلنا المسير. سوف تُتابع الرحلة، مجددين أنفسنا من أجل متعة التجدد الخالصة على طول الطريق.

إنَّ الإمام بكيفية السباحة أو قيادة الدراجة لا يُمكن تمريره، أو تدريسه في ندوة، بل يتحتم اكتشافه من قبل الفرد على نحو شخصي شديد العمق. يصحُّ الأمر ذاته على الحكمة من البقاء في الرحلة.

وجدتُ مكاناً جديداً أقطنه

في بعض الأحيان نقوم باندفاع مدهش باكراً في الرحلة نحو الاستقلال ولا تُدرك حتى ما أقدمنا عليه. إن ألقينا نظرة على حياة "إلفيس بريسلي"، ترى في بدايات ظهوره على التلفاز استقلالاً وشجاعة مبهجين، سحرا العالم بأسره. لم يسبق لرجل أبيض أن غنّى بهذا القدر من الطاقة والشغف، ولم يسبق قط لرجل أبيض أن حرر روحه على خشبة المسرح بهذا القدر من الاسترسال. "لقد حاول" أل جولسون، ولكنه شعر أنَّ عليه أن يظهر في زيِّ شخص أمريكي من أصول أفريقية كي يكون مقنعاً".

قبل "إلفيس"، بدا الرجال البيض الذين غنوا على المسرح أشبه بشخصية الرسوم المتحركة "كلاش كارغو"، بأفواههم المتحركة بخلاف أجسامهم الخاملة، فما كانت أصواتهم المتحفظة لتُذيب قلباً جليداً.

أذكر كم كنتُ مذهولاً في الثالثة عشر من عمري، وأنا جالس أمام التلفاز في البيت في "بيرمنغهام- ميتشيغان" الهادئة بحكم موقعها في

الضواحي، أشاهد "إلفيس بريسلي" في عروض "تومي دورسي" و"إد سوليفان". هل يُمكنك حقاً أن تشعر بذلك وتُغني بهذا القدر من الحرية والفرح؟ كيف يُمكن لأحد أن يجروُ ويُغني بهذا القدر من الاتساع والقوة وهو يتسّم كعصفور الكنار الذي أكل القط؟ لقد أضحت الحياة زاخرة بإمكانيات جديدة لم أحلم بها إطلاقاً، مَنْ يستطيع أن يكون كذلك؟

لم يسبق لي أبداً أن رأيتُ نفساً تجددت تماماً مثل هذه، يا له من مالك للروح. لقد امتلك "إلفيس" الأغاني وامتلك الجمهور، وامتزج صوته بفرح خشن وهو يُخلّق عالياً عبر طبقات الجو. لقد كشف عيوب الكون. إنّ كلمة "الكون" universe تعني حرفياً "أغنية واحدة"، وبالنسبة إليّ، كان "إلفيس" يُغنيها.

إلا أنه سرعان ما بدأت الروح لدى "إلفيس" تخبو، لأنّه لم يفهم تماماً ما كان لديه. حاله حال العديد من النجوم الآخرين، بحث عن الطرق المختصرة لإتمام الرحلة من خلال المواد الكيميائية.

تضع المخدرات والكحول قناع الشجاعة والروح، ويعتقد الذين يتعاطونها أنّ المخدرات تُحافظ على مسار الرحلة إلى الاستقلال، بسبب الوهم المؤقت الذي تمنحه.

إلا أنّ المخدرات والكحول تنقلب على متعاطيها وتعكس في واقع الأمر مسار الرحلة. إنّها تُحاكي الروح الإنسانية وتقلدها: إنّها مثل أولئك الذين يتحلون شخصية "إلفيس"، فهي تتحل شخصية الروح، وتمنحنا شجاعة مزيفة و"أرواحاً" لمدة قصيرة، ولكنها سرعان ما تتحل اعتماداً جديداً مميّثاً، وهذا النوع من الاعتماد هو تماماً الذي اعتقدنا أنّنا

كنا نقوم بالرحلة بعيداً عنه. لقد كان مُجَرَّد وهم، وبالنسبة إلى البعض يكون الأمر مُهلكاً.

بدأ "إلفيس" حياته من خلال الروح، واقتحم بوابة المجد. لقد اعتقد الناس أنه يمتلك شخصية غريبة الأطوار لأنه لم يكن لديه شخصية. لم يكن هناك بينه والموسيقى شخص مُتَلَقّ، ولم يكن هناك سوى الموسيقى تغني من خلال صورته الإنسانية. لا تزال أغانيه الأولى فريدة من نوعها من حيث الطاقة الخام ومدى الصوت، ولكن عندما عاد من الجيش إلى الديار، كانت أمه العزيزة قد تُوفيت، فخَفَّت روحه الداخلية، واتخذ قراراً غير واع بالعودة في الرحلة إلى الوراء، ولم تكن رؤيته حسنة. يشعر الآن الذين ألهمهم منا بالإحراج لدى رؤية أفلامه البليدة، والمصطنعة، وسماع صوته وهو يغلظ ويتشنج جرّاء إساءة تناول العقاقير وشتائر زبدة الفستق والموز المقلية.

أين اختفى جميع الأبطال؟

كان "إلفيس" من أوائل الأبطال في حياتي لأنه جعل الاستقلال الخام أمراً مرئياً بالنسبة إليّ. لقد جسّد الروح بالنسبة إلى جيل "إمكث في البيت"، وجمهور المسلسل الطويل "أوزي وهارييت" المكبوتين والجالسين دون عمل في الضواحي خلال سنوات حكم "آيزنهور". "حتى" ليتل ريكي "كان قد استلهم "إلفيس" في تجديده لذاته".

يدّعي الضحايا أنه لم يعد لدينا أبطال، إلا أن ذلك ليس صحيحاً. لو أننا فتحنا أعيننا، لرأينا أبطالاً أكثر من ذي قبل، أولهم ذاك تراه كل يوم في المرأة.

يتوق الضحايا إلى الأبطال القدامى أمثال "بيبي راث" و"جون اف كينيدي"، ولكنهم لم يكونوا أبطالاً أعظم من أبطال اليوم، إنَّما استفادوا وحسب من الإعلام الذي جعلهم قصة تُروى، ثمَّ أشاح عنهم بوجهه عندما ثملوا بشدة أو لاحقوا النساء. إنَّ قول "بيبي راث" هو بطلاً أشبه بقول أنَّ "بابا نويل" هو بطلاً.

هناك شخص وحيد استمتعتُ بكونه مُلهماً بالنسبة إليّ هو الممثلة الراحلة "جيسيكا تاندي"، ولم تتوقف عن الرحلة أبداً. حتى خلال الثمانينيات من عمرها، ما انفكت تزدهر في استقلالها وروحها المزهرة. على عكس العديد من الناس الذين يستخدمون عملية الشيوخة كعذر للإشفاق على الذات كي يتجنبوا السعي، كانت تُجدد نفسها باستمرار، وتتجدد على الدوام.

حتى خلال عروض أدائها الأخيرة على الشاشة في Driving Miss Daisy و Nobody's Fool أظهرت للعالم كم نستطيع أن نكون مدهشين نحن البشر. لم تكن الرحلة بالنسبة إلى "جيسيكا تاندي"، قد انتهت بعد. تستطيع أن ترى الالتزام في عملها، وإن شاهدت Driving Miss Daisy و Nobody's Fool، تستطيع أن تُجيب بنفسك على سؤال عمّا إذا كان عليك أن تكبر في السن يوماً.

تتبع مسار رحلتك الروحية المتفردة. كن واعياً لها، وفكر فيها غالب الوقت. اجعلها عظيمة بالنسبة إليك، واجعلها جميلة. إنَّها ليست هناك لإخافتك، وإنَّها لإثارة حماسك.

اعرف في أيّ اتجاه تمضي في رحلتك طوال الوقت. هل يمضي بك القرار الذي أنت على وشك اتخاذه نحو الاستقلال أم بعيداً عنه؟ "إنّ التناقض هو أن تُصبح أكثر استقلالاً من الناحية العاطفية، عندما تُصبح أكثر وعياً باتصالك الروحاني مع جميع الموجودات الحية". أيّ طريق تُريد حقاً أن تسلكه؟ إنّ طريق العودة إلى الإتكالية والعمل الصبياني هو الطريق الأكثر ارتياداً للسفر، إلا أنّك لن ترغب في أن تسلكه عندما تُدرك إلى أين يُؤدي.

عندما تكون واعياً لرحلتك، تستطيع إسقاط جميع الأعداء القديمة، وتستطيع الكفّ عن اتخاذ "التقدّم في السن" ذريعة لتقليص مجهودك ونشاطاتك. تستطيع أن تخطو بالأمر إلى الأمام، وتستطيع أن تُحدث تسارعاً، وتستطيع الإمساك بمفاتيح السيطرة على نظام طاقتك المتفرد. لم لا؟ لقد فعلتها عندما كنت طفلاً، فقط افعليها ثانية، ولكن هذه المرة بوعي وحكمة. سوف ترى حياتك الجديدة في طاقتك، وسترى في نهاية المطاف أنّ التجديد موجود من أجل المتعة الخالصة المرافقة له.

الفصل الحادي عشر

الجمال الخاطف للحماسة

لفترة طويلة بقيت الحماسة محرّجة في مجتمعنا، إذ طالما حاولنا إخفاءها. كان "هدوء الأعصاب" مقبولاً، في حين لم تكن الحماسة كذلك.

إليكُم مثال: أراد "جيه لينو" في الأصل، كتابة قصة حياته كما حدثت بالفعل. كان يودُّ أن يُخبرنا كم كان متحمساً حيال كونه نجماً وممثلاً كوميدياً بارزاً، وعن الحافز والهدف في حياته. أراد أن يُخبر العالم أنّه بإمكان أيِّ منا أن يكون له نسخته أو نسختها الخاصة، وأراد أن يربط نجاحه بالعمل الجاد والملح والمركز والهادف.

كان "جيه لينو" متحمساً جداً بشأن قوة الصيغة التي أوجدها للنجاح إلى درجة أنّه أراد أن يُسمّي سيرة حياته "سوف يركض الكلب الجيد حتى تنقطع أنفاسه".

إلا أن العقول المنغلقة سادت وغلبت ثقافة الزمن الراهن. كان هناك قدر كبير من الحماسة الخام في العنوان "سوف يركض الكلب الجيد حتى تنقطع أنفاسه"، ولذلك أقنعوه بتسمية كتابه "ذقني تشقُّ الطريق". كان لدى "جيه" مظهر غريب، وذقن كبيرة للغاية، وفي عصرنا هذا تعتبر السخرية من عيب خلقي "أكثر جاذبية" من الإشادة بالشغف تجاه النجاح والسعي نحو العظمة.

بالتالي لم يتسنَّ لـ "جيه" إخبارنا عن السر الحقيقي "غير الجذاب" لنجاحه، وهو أن شيئاً سحرياً يحدث عندما يكون المرء عازماً على ما يُريد. بدلاً من ذلك، قدّم سيرة ذاتية خجولة ومبتذلة وناكرة للذات تغصُّ بقصص لطيفة أظهرته في مظهر المهلهل والمتواضع، من أجل المرح. لم يكن ذاك "جيه لينو" الحقيقي، بل انكمش في سيرة ذاتية ضحلة لأنَّ العمل المُركَّز الهادف لم يكن صائباً من الناحية السياسية. يظنُّ الناس أنه ليس ثمة سبب لهذا القدر من الشغف بالعمل فيما عدا الجشع والأنا المزيفة، ولهذا السبب من الأفضل دائماً أن تُقلل منه. إنَّك لا ترغب في إحراج نفسك.

لقد كان نجاح "لينو" على الرغم من ذلك، هو عبارة عن تكريم لتركيزه. نُحبُّ من طرَفٍ خفي طريقته في تحقيق ذلك. لقد بدأنا نفقد صبرنا على الحياة المبعثرة والمتخيرة الناتجة عن دعوات واسعة للراحة والسهولة. نحن متعبون من فرشاة الأسنان الكهربائية والهاتف الجوال واسع الانتشار، وقد بدأت الثقافة الشعبية في إظهار ذلك: قبل أيام رأيتُ ملصقاً على ممتص الصدمات على أحد السيارات فحواه: "تمسَّك وانطلق!"

أعتقد أن الناس تعبت كذلك من هذا الاعتبار السياسي الذي يقول: إنَّ العمل الجاد هو طمع، وإنَّ حماسة المرء تجاه مهنته ليست سوى "أنا مزيفة". أعتقد إنَّنا نتوق خفية إلى الحماسة، وهذا هو السبب في أنَّ الحماسة حاضرة في عملية تحقيق النجاح بعد الفشل.

أقبل الناس على مشاهدة أفلام مثل "جيرمي ماغواير"، لأنَّه عندما قفز الممثل "كوبا غودينغ - جي آر" صارخاً: "أرني المال! أرني المال!" كان يُجسِّد الحماسة الخام، ولقد أحبيناه سرّاً. السبب في أنَّ تلك العبارة أصبحت شعبية على نحوٍ مزعج للغاية هو أنَّ أحدهم أظهر حماسة خالية من الإحراج إزاء أمر عادة ما نكون "هادئي الأعصاب" حياله: أي المال.

في فيلم "عرس صديقتي العزيزة" للممثلة "جوليا روبرتس"، يبدأ جميع الأشخاص الجالسين إلى إحدى الطاولات بغناء أغنية "أتلو صلاة بسيطة لأجلك" بحماسة جعلت جملة الحاضرين منبهرين. اغرورقت عيون البعض منا في مسرح المشاهدة بالدموع.

في الرائعة الفنية الجذلة "ذاك الأمر الذي تفعله" للممثل "توم هانكس"، يحدث المشهد فائق التأثير عندما يسمع الأولاد الذين شكلوا فرقة روك أغنياتهم على المذياع لأول مرة. إنَّ انفعالهم الذي لا يُمكن كبحه، وجريهم عبر الشوارع والمتاجر، صراخهم ورقصهم فرحاً، يجعل الفيلم بأكمله عظيماً.

كانت شخصية "ليونارد دي كابريو" في فيلم "تايتانيك" تجسيدا إنسانياً لمفهوم الحماسة، فقد تخطَّى حبه للحياة حدود الخطر والموت في حد ذاته، وأحدث تحولاً في الحيوانات. كان هو السر في فيلم "تايتانيك"

الذي جعل الموسيقى جميلة وسَمَى بمشاعر العالم بأسره. إنَّنا نُحبُّ رؤية البرهان على أنَّ القلب سوف يمضي قُدماً.

إنَّ الحماسة هي شغفنا السري.

لا يستمع الناس إلى "ديك فيتال" بسبب ما يعرفه عن كرة السلة في الجامعات، بل لمدى الحماسة التي يشعر بها حيالها.

إنَّنا نخرج من منازلنا قاصدين دور السينما لنرى الأمر الذي نحن في أشد الافتقار إليه في حياتنا، وهو الحماسة. في فيلم "المحطة الأخيرة" يُلهم "توم هانكس" الجميع باستمتاعه البريء بالحياة.

لاحظ أنَّ أبرز مشاهد الأفلام وأكثرها إثارة للمشاعر خلال السنوات الأخيرة تشتمل جميعها تقريباً على أشخاص ينبذون شخصياتهم ويُعبّرون عن الروح النقية. إنَّنا ندفع مالاً وفيراً لمشاهدة ذلك، لأنَّه بالضبط ما نعلم أنَّنا نحتاج المزيد منه في حياتنا الخاصة.

إنَّ هذه الحماسة تجاه الحياة هي ما كان الشاعر الويلزي "ديلان توماس" يحثُّ والده المحتضر على إيجادها عندما قال: "لا تذهب بهدوء إلى تلك الليلة الجميلة، بل اغضَب وانفعل حيال فناء النور".

إنَّ أصل كلمة الحماسة enthusiasm يوناني وهو "en theos"، وهي بمعنى "الإله في الداخل". إنَّ الاتصال بذلك الجزء منا هو التجربة الأفضل التي نعرف.

تعزيز صوت "أجل!"

سوف تبقى مشاعر الحماس لديك دائماً نتاج سعي داخلي قمتَ به، سواء كنتَ واعياً لهذا السعي أم لا. إنَّه نتيجة الأمر الذي

خلقته من خلال إيماء وحركة، حتى وإن كانت الحركة في الروح وحسب.

إنَّ شعور "أجل!" الذي يتتابك عندما تتحمَّس هو نتيجة الصعود إلى مستوى أعلى من الخيال والروح، ومعرفة أنَّك أوصلت نفسك إلى هناك، مثل فراشة تشقُّ طريقها خارج شرنقتها، مثل "روكي" وهو يجري في شوارع "فيلادلفيا" في الصباح الباكر الممطر. لقد أصبحت الفكرة من موسيقى فيلم "روكي" والتي لا تنفك تطاردنا، جزءاً من تاريخنا الوطني لأنَّها كانت تدور حول موضوع السعي. لم يتمحور فيلم "روكي" حول الفوز، حتى أنَّ "روكي" لم يفز بأيٍّ من مبارزته، وإنَّما تمحور حول أمر أشدَّ إلهاماً من ذلك.

إنَّ معرفة الطريق إلى روحك هي ثلاثة أرباع المعركة: رؤيتها، معرفتها، إدراكها، والبقاء يقظاً لها.

في حياتي الخاصة، واجهتُ الكثير من المشكلات في بداية خروجي من تفكير الضحية والدخول في تفكير مالك زمام الأمور، فقط لأنني لم أرَ حجم قدرتي على القيام بذلك. لقد خلتُ نفسي عالقاً. كان الشَّرْك لطيفاً، إلا أنَّه ما زال يعطي شعور التقييد. تردد من داخل الشَّرْك صوت الضحية الناعم: "حسناً، ما الذي يسعني فعله؟ لا شيء أفعله"، ولكن كان دائماً هناك الكثير لأفعله، إلا أنَّني لم أره، هذا كلُّ ما في الأمر.

من أجل أن تثبت لنفسك أنَّ هناك دائماً شيء تستطيع أن تفعله، حاول القيام بهذه التجربة: خذ ورقة فارغة مسطرة. في أعلاها، أدرج إحدى المشكلات التي تواجهك حالياً، موقف تتمنى لو لم يحدث،

وضع محبط تُفكّر فيه كثيراً إلا أنّك لا تعلم ما الذي تستطيع فعله حياله. أنا على وشك أن أريك أن روحك تعلم.

الآن، أسفل المشكلة تماماً اكتب هذه الجملة: "خمسّة أمور بسيطة أستطيع فعلها اليوم حيال هذه". ثمّ رَقِّم من 1 إلى 5 على الصفحة، وافصل بين كلّ منها بفراغ من أجل تدوين أفكارك. إيّاك أن تنهض قبل أن تُدوّن الأمور الخمسة. أرغم نفسك على كتابة شيء ما.

عندما تفرغ من كتابة الأمور الخمسة، أبقِ الورقة معك أثناء يومك ولا تخلد إلى فراشك حتى تكون الأشياء الخمسة قد تمّت. تذكر: إنّها أمور بسيطة تستطيع القيام بها.

عندما تفرغ من ذلك، سوف تتفاجأ من كيفية تغييرك لطبيعة مشكلتك. في العديد من الحالات، تكون قد حللتها تماماً. في حالات أخرى، سوف تُدرك في قرارة ذهنك أنّها لم تُعد مشكلة، وإنّما أصبحت مشروعاً جديداً، وعملاً قيد الإنجاز.

قُم بعمل هذا عدة مرات وستبدأ في رؤية ما كان "توماس جيفرسون" يرمي إليه حين قال: "كلّما عملت أكثر، زادت قدرتك على العمل".

لم ذلك؟ لأنّك قمت بتجديد نفسك من ضحية إلى مالك لزماء الأمور. لقد كنت الضحية للمشكلة العصبية، الضبابية، والعنيدة، ثمّ أصبحت المالك لمشروع خلقته بنفسك. عندما أدرجت قائمة الأمور الخمسة البسيطة التي تستطيع فعلها، حوّلتها إلى مُلكيتك الفكرية الخاصة.

الفصل الثاني عشر

قررتُ الكفَّ عن كوني ضعيفاً

أذكر مرة ليست ببعيدة كثيراً، عندما أصبحت ذاتي المتجددة ضعيفة دون لزوم. استطاع مدربي إدراك ذلك، في حين عجزتُ أنا.

كان لدى مدربي ومرشدي "ستيف هارديسون" ميل إلى التعامل معي على نحو غير خطي عندما تصوّرتُ نفسي على نحو متعمد ضعيفاً ومحدود القدرة.

منذ عدة سنواتٍ مضت، كان قد أدرك العشرة في المئة لدي التي كانت تستحقُّ الإنقاذ، وأراني كيف أجعل ذاك الجزء يشملني كلياً. لقد علّمني التجديد.

لم يكن لدى أحدٍ ممَّن أعرف سجل حافل في مجال الاستشارة كالذي لدى "هارديسون"، ولا أحدٍ ممَّن أعرف يُضفي ذاك القدر من الذكاء العاطفي على التدريب كما يفعل هو. يعثر "هارديسون"

على أفضل ما في الشخص، ثم يتعامل معه كما لو أنه أو أنها فقط ذاك الجانب الأفضل. سرعان ما ينمو الجانب الأفضل، ويتداعى الباقي، ويموت نتيجة التجاهل.

وضع ستيف في بيته اقتباساً عن "ناثانيل براندن" في إطار وعلقه في مكان واضح وكان فحواه:

"إنني على قناعة بأن أحد الأمور الأكثر نفعاً التي نستطيع فعلها للناس هي رفض الاقتناع برؤيتهم غير الملائمة والمحصورة بمحدوديتهم".

بعد نجاح أول جولة لي بمفردتي كمُحاور جمهوري والتي استمرت سنتين، طلبتُ من "ستيف هارديسون" أن يُساعدني في الانضمام إلى إحدى أهم منظمات التدريب في شركات البلد. كان لدي شعور أن الشركة قد تستفيد من إلحائي بكادر المتحدثين والمستشارين، وأنا بدوري حتى سوف أستفيد أكثر من العمل عن قرب مع عملائهم الذين يندرجون ضمن القائمة السنوية لأفضل خمسمئة شركة أمريكية، إلا أن مفاوضات الانضمام إلى الشركة كانت تجري على نحو بطيء.

لم يكن "هارديسون" راضياً عن الطريقة التي تقدّمتُ بها إلى الشركة، وأيقن أن إحساسي الجيد إزاء كوني مُحاوراً أمام الجمهور كان أقوى بكثير ممّا صرّحتُ به. لقد اعتقد "هارديسون" أنني كنتُ محدوداً على نحو غير ملائم فيما يخصّ ثقتي بنفسي واحترامي لذاتي.

سألني: "لماذا لا يُمكنك أن تشرح لهم مَنْ تكون بأسلوب قوي؟ لماذا لا تدعهم يفهموا، بل يفهموا بالفعل كم أصبحت عروضا قوية وكيف ترى نفسك حقاً مقارنة مع أولئك الذين يُسمّون بالمحفّزين؟ إن لم تكن ملتزماً بمن تكون، فمن تراه يكون؟ ثبت ذلك كتابة، وكُن حاسماً

فيه، وكن جريئاً. أخبرهم مَنْ تكون. توقّف عن العبث. إنّ السبب في السير البطيء لمفاوضات هذه الوظيفة هو أنت. أنت المسؤول عن الحياة التي تعيشها، بل عن كلّ تفصيلة فيها".

رجعتُ إلى البيت لأفكر في الأمر: لماذا عليّ القيام بهذا؟ ألا يعرفون ذلك مسبقاً؟ إنّ لديهم مسبقاً المصادقة على الدراسات التقييمية وشهاداتي كمُحاور، فهل يجب عليّ أن أقول مَنْ أنا؟

اتّضح لي أنّ ذلك صحيح، إذ يجب عليّ حقاً أن أخبرهم مَنْ أنا، فمن خلال امتلاك الشجاعة لقول من أنا، سوف أخلق ذلك في الوقت نفسه. نحن مَنْ "يُصدر الحكم" على أنفسنا من خلال أنواع الحياة التي نعيش، ومن خلال طريقتنا في قول مَنْ نحن.

قُم بنزهة على الجانب الجامح

رجعتُ إلى البيت وكتبتُ رسالة. تذكرتُ شيئاً قاله الصحافي الرياضي الأميركي العظيم "ريد سميث" بشأن كيفية الكتابة بقوة: فقط أطلق العنان واكتب، ولذلك أخذتُ نفساً عميقاً وكتبتُ رسالة إلى شركة التدريب التي أردتُ العمل لديها:

"إليكم ما أنوي فعله، وما سأقوم به مع شركتكم أو دونها"

"سوف أمنح العالم بأسره أسهل وأمتع وسيلة مُنَحَت على الإطلاق للوصول إلى مبادئ التحفيز الذاتي والبهجة الروحانية "إمكانية لا محدودة" من خلال الجِد والفكاهة".

"على سبيل المثال، لقد طلب مدرس ابني "بوبي" في الصف الرابع نسخاً من أحد كتيبي لتداولها في المدرسة. رأت سائحة الحافلة التي تُقلُّه نسخة من

الكتب معه، فسألته إن كان من الممكن أن تقرأه. قرأت سائقة الحافلة الكتاب طوال فترة عطلة الربيع، ثم أخبرت "بوبي" أنها على استعداد لأن تدفع مقابل عدد كبير من النسخ لتُقدمها إلى أصدقائها وأفراد عائلتها. لقد أدهشني ذلك واعتبرته مُهمًّا، لأنَّ سائقي الحافلات عادةً لا يقرؤون نتاج عملنا".

"إليكُم ما الذي يفتقده مجال الإنجاز والتنمية الشخصية الذي نعمل فيه: البساطة وحس الفكاهة. لدينا مبشرون علمانيون يعلمون المبادئ عوضاً عن أناس حقيقيين حساسين. يتمُّ تلقين المبادئ على يد فتیان كشافة مملين، ولا يبدو على هؤلاء الأشخاص أنه سبق لهم أن ساروا على الجانب الجامح أو رقصوا مع الشيطان على ضوء القمر".

"يُريد سائقو الحافلات هذا الشيء أيضاً، إلا أنَّهم لا يستطيعون الانخراط فيه إن تمَّ تعليمه على يد أناس يُشبهون الحانوتين ويظهرون بمظهر التلاميذ المتفوقين الذين يحضرون دائماً تفاحة من أجل المُعلِّم ويحلمون أن يكونوا معلمين يوماً ما. نحتاج مشاركة هذه التجربة، وليس تدريسها".

"بالنسبة إلى الناس، أنا شخص يستطيعون الضحك معه والتماهي معه. أنا الجبان الذي طالما انتظروا أن يسمعوا منه".

"أقوم بتبادل التجارب هذه من خلال الكتب التي ليست مسوغات فكرية لسلطتي الخاصة. المشكلة في أغلب ما نراه الآن في النتاج المطبوع للتنمية الشخصية هو أنه لم يُكتب لمصلحة القارئ. لقد تمَّت كتابته كتسويق فكري، من أجل إثبات أن الكاتب خبير من نوع ما".

"إنَّ كتبي موجهة إلى سائقي الحافلات. لقد كُتبت خصيصاً من أجل الأشخاص الذين لا يقرؤون عادة. أعلم أن كتبي سوف تُطلق

سراح البلاد يوماً ما، تماماً كما أطلقت كتب "نابليون هيل" سراحنا في الخمسينيات".

"لا يهمني على الإطلاق اعتباري خبيراً. بل يعمل ذلك في الحقيقة، عكس التزامي بأن أكون واحداً مع جمهوري. أريد أن أدلي بشهادتي وحسب".

أرسلتُ الرسالة وحصلتُ على الوظيفة في اليوم التالي.

القسم الثاني

امتلاك العلاقات

الحياة ملهاة بالنسبة إلى أولئك الذين يُفكّرون، ومأساة بالنسبة إلى أولئك الذين يشعرون.

"هوريس والبول"

الفصل الثالث عشر

أن تُحبّ يعني أن تلعب لعبة الأرقام

بالنسبة إلى مالك الروح، ليس الحبّ لغزاً محيراً، غامضاً. إنّ الحبّ مثل أيّ شكل آخر من أشكال الطاقة في الكون: كلّما منحت أكثر، حصلتَ على المزيد.

عندما كانت ابنتي "مارجي" في التاسعة، جاءت إليّ في أحد الأيام ونظرة الاستياء مرسمة على وجهها:

"ما الخطب، مارجي؟".

"لماذا تتلقّى "ستيفاني" الكثير من الرسائل؟"، سألتني بصوت ضحية ضعيف وحزين. كانت أختها الكبرى "ستيفاني" في الحادية عشرة. تابعت: "أنا لا أتلقّى أيّ رسائل؟ هذا ليس منصفاً".

عرفتُ بالضبط السؤال الذي ينبغي طرحه برفق على "مارجي".

"حسنًا، هل تكتبين أيَّ رسائل؟".

"ماذا تقصد؟".

"هل تكتبين أيَّ رسائل وترسلينها؟".

قالت: "حسنًا، لا، لأنني لا أعلم إن كنت سأحصل على رد على الرسائل. لو كتبتُ رسائل ثم لم أحصل على رد، فسيكون الحال أسوأ مما هو عليه الآن. سوف تكون خيبة أمني أكبر. لأنَّه كيف لك أن تعرف؟ أنت لا تدري إن كنت ستحصل على رد على الرسائل".

قلتُ: "كلا، إنَّك لا تعرفين، لا تعرفين أبدًا".

"حسنًا، إذن، لماذا نفعل ذلك؟".

"لأنَّك قد تتلقين ردًا".

"لكن ماذا لو لم يصلني شيء؟ سوف يكون الأمر محزنًا أكثر".

"نعم، سوف يكون محزنًا".

"إذن لن أقوم به".

"لا بأس. لست مضطرة إلى ذلك".

"لكن من أين لي أن أتلقى رسائل إذن؟".

"لن تتلقي".

"أعلم ذلك، لأنني لا أتلقى أيَّ رسائل الآن، في حين تتلقى
"ستيفاني" الكثير منها".

"لأنّ ستيفاني تكتب الكثير من الرسائل".

"هل سأحصل على رسائل رد إن كتبتُ الكثير من الرسائل؟"

"أنا متأكد تماماً من أنّك ستحصلين".

"لكنّك لا تعرف".

"كلا، لا أعرف. لا أستطيع أن أعدك بأنّك ستتلقين الردود".

ثمّ رمقتني "مارجي" بنظرة إحباطٍ تُخبرني فيها أنّها ليست راضية عن الكيفية التي تمّ فيها ترتيب الكون. انصرفت إلى غرفتها ولم أفكر في الأمر ثانية إلى أن أتتني بعد يومين ومعها كومة كبيرة من الظروف المعنونة بخط يدها. سألتني: "هلاً أخذت هذه الرسائل إلى عملك اليوم؟ هلاً أرسلتها في البريد نيابة عني؟".

كان ذلك منذ عدة سنواتٍ مضت، وحتى اليوم لا نزال نستلم رسائل في صندوق بريدنا من نصيب "مارجي"، حيث أثمرت مراسلاتها عن تلك الثروة البديعة من الكتابة. لقد تعلّمت "مارجي" هذه المرة، كيف ينجح الحبّ. أتمنى أن تتمسّك بقوة طوال حياتها بالدرس الذي تعلّمتّه.

لاحظ أنّ الضحية قلّما ترغب في القيام بما فعلته "مارجي" في نهاية المطاف، لأنّ الاعتقاد الجوهري لدى الضحية هو أنّ الحياة غير عادلة، ولذلك لا ترغب الضحية في المخاطرة بأيّ شيء. لا تُريد الضحية أبداً أن تُبادر في أيّ علاقة: "لماذا أخطر بالحبّ؟ ربّما أتأذى!". إنّ شعور الضحية تجاه الحبّ هو نسخة موسعة لهذه الفكرة: "سأرسلهم بعد أن يُراسلوني هم".

الكون سوف يرد الدَّين

إنَّ كتابة الرسائل ترمز إلى أيِّ شكل من أشكال التواصل. بإمكانك خلق المزيد من العلاقات المسالمة من خلال "إبدأ أولاً". الخطوة الأولى هي أن تعرف مع مَنْ تبدأ أولاً. احتفظ في المفكرة اليومية، أو على بطاقة مفهرسة أعلى الهاتف، بقائمة بالأشخاص الأكثر أهمية في حياتك.

خُذ وقتك فعلياً في إعداد هذه القائمة. يبدو ذلك أشبه بفكرة غريبة لأنَّ ثقافتنا أقنعنا أنَّ العلاقات تتعلَّق بالمشاعر العفوية، بحيث ينبغي علينا أن نستجيب دوماً لشعور داخلي عفوي، ولعضو داخلي يفيض من تلقاء نفسه. إلَّا أنَّ العلاقات الرائعة يتمُّ تصميمها بفنِّة كما المنازل والحدائق الرائعة.

حاول إنشاء قائمة أشخاصك المُهمِّين تلك واحتفظ بها في المتناول. خذها معك في الإجازات. اكتب لهؤلاء الأشخاص بطاقات بريدية. عندما يكون لديك عشرين دقيقة من وقت الفراغ، أخرج القائمة، وقُم باتصال هاتفي. أضف اسماً بين حين وآخر.

انظر إلى قائمتك مرة أسبوعياً على الأقل واسأل نفسك إن كنت تواصلت مؤخراً مع هؤلاء الأشخاص. يُمكن للتواصل أن يكون مختصراً وذكياً ولطيفاً، ولا ينبغي أن يكون عبثاً. الملاحظات، البطاقات، البريد الصوتي، البريد الإلكتروني، الزيارات، المكالمات الهاتفية، كلُّها تُؤخذ في الحسبان. لا تنتظر الآخرين، ولا تسمح لاستيائك بأن يُقوِّض إبداعك. يمضي الاستياء بعيداً عندما تبدأ أنت أولاً، وليس حين يفعل

الآخر. لا تنتظر قط. يحيا الاستياء في الشخصية الجامدة، والصنيع يُدده. كُن الصنيع، ولا تكن ذاك الشخص الذي كنت عليه.

إرجع إلى قائمتك على الأقل مرة في اليوم وقم بصنيع تجاه اسم واحد على الأقل. ساعد أحدهم. إياك أن تنظر إلى القائمة دون أن تُبادر إلى صنيع ما. إربط القائمة بالصنيع، وستكون مندهشاً لشيئين:

1- بها سيعود عليك.

2- مقدار شعورك بالثقة والسكينة عندما تُفكر بالناس في حياتك. سوف يتركك شعور الذنب إلى غير رجعة.

يقول المعلم الروحاني الروسي "غوردجييف": "إن ساعدت الآخرين، ستحصل أنت على العون. رُبما غداً، رُبما خلال مئة سنة، إلا أنَّك ستحصل على العون. يتحتم على الطبيعة أن تُسدد الدين. إنَّه قانون رياضي والحياة بأكملها قائمة على الرياضيات".

يتمحور التجديد هنا بالكامل حول كونك مبادراً. يتجدد المرء من كونه سلبياً غير مُقدَّر لأحد إلى مبادر إلى المساعدة والتواصل. دائماً ما يكون التجديد أفضل عندما ينقلك من الاسم إلى الفعل.

الفصل الرابع عشر

إننا نرتقي السّلم

قابلتني المرأة وجهاً لوجه في مركز التسوق.
فيما كنتُ أتسوَّق وأُحدِّق في بعض صناديق علب مسحوق الكاكاو
التي على الرف، تقدّمت نحوي مباشرة.
قالت: "مرحباً! ألا أعرفك؟ ألا تُدرّس تلك الدورة حول بناء
العلاقات؟".
لم أكن متأكداً ما الذي سييلي ذلك، فاعتمدتُ على تاريخ طويل من
الجبن وأجبتُها على نحو مُبهم:
"حسناً، إنني أدرّس بعض.....".
"كلا، أنا متأكدة أنّه أنت. كان ذلك منذ سنة. أريد أن أشكرك".
"آه، أعجبتك الدورة؟".

"نعم!".

"دورة العلاقات؟ نعم، هذا أنا".

"منذ ذلك الحين لم أكفَّ عن استخدام جزء من تلك الدورة".

"ما هو؟".

"الأمر الوحيد، والجزء الأفضل في دورتك هو السَّلم. لا يمرّ يوم دون أن أستفيد منه في ذهني. أحياناً وفي أثناء حوار لا يسير على ما يرام، أقوم ببساطة بتصوره بسرعة، وأصبح في حال جيد مرة أخرى. أريد أن أشكر".

قلتُ: "السَّلم..."، دون أن أفهم تماماً ما الذي كانت تتحدّث عنه بالتحديد.

"نعم، كما تعلم، السَّلم، وكيف نكون عالقين عند أسفل درجات السلم بحيث لا نستطيع فهم الآخر الذي نتحدّث معه...."

قلتُ: "ها، السَّلم. سلّم الأنفُس؟".

"سلّم الأنفُس. نعم".

إتضح لي أخيراً عمّا كانت تتحدّث. قبل سنة أو نحو ذلك، خلال جلسة سؤال وجواب في إحدى الدورات، استخدمتُ نظرية سلّم الأنفُس للفيلسوف البريطاني "كولن ويلسن" للإجابة عن سؤال أحدهم.

سألتُ المرأة في محل البقالة: "هل كان ذلك الجزء الأفضل من الدورة؟".

قالت: "إلى حدّ كبير".

وهكذا بدأت أدرك أنّ الجزء الأفضل من الدورة التي أقدمها لم يكن حتى من ضمن الدورة. لقد تمّ الإتيان على ذكره في أحد الدورات مصادفة تقريباً، إلا أنّه لم يكن جزءاً معتاداً من الدورة. ذاك اليوم في مركز التسوق، قمتُ بتثبيت ملاحظة ذهنية للتأكيد على أنّ يتم عرض "السّلم" مقدّماً في بداية كلّ دورة من دورات بناء العلاقات.

التفكير يؤدي إلى التفاؤل

لا ريب في ذهني بأنّ "كولن ويلسون" هو الفيلسوف الأكثر روعةً وعمقاً بعد "أرسطو"، فمنذ أن اكتشفته منذ سنوات قليلة مضت، قرأتُ له أكثر من ثلاثين كتاباً، قرأتُ بعضها ثلاث أو أربع مرات، ولا يسعني سوى العودة إليهم مرةً تلو أخرى. إنّ فهمه العميق للذهن البشري وتفاؤله الرائع جعله مميزاً بين جميع كتّاب ومفكري القرن العشرين، ولذلك فإنّ الكثير من أولئك الكتّاب هم ضحايا محنّكين.

إنّ "سّلم الأنفس" هو أحد المفاهيم المضيئة العديدة لدى "ويلسون"، إذ يوضّح قدرة المرء على أن يكون عدة أشخاص مختلفين. عند أدنى درجات السّلم هناك الأنفس المادية، والتي تتطلب أقلّ قدر من الوعي واليقظة الفكرية.

في منتصف السّلم تُوجد الأنفس العاطفية، والتي تتطلب وعياً أكثر بقليل. عندما أكون في نفسي العاطفية، أتفاعل معك. قد أتفاعل باستياء، أو خوف، أو شعور الذنب، أو غضب. إن ارتقيتُ بضع درجات إلى الأعلى، فسأصل إلى بعض المشاعر الأكثر إيجابية، كالسلام والسرور اللطيف، ولكنها لا تعدو كونها مجرد مشاعر لا تستلزم قدراً كبيراً من الوعي أو التفكير.

في مكان أعلى من السَّلم تنشأ العلاقات الرائعة. إنَّ الدرجات العُليا في السَّلم، هي مراعاة مشاعر الآخرين، واليقظة، والخيال، والدرجة الأعلى من ذلك: هي الروح الصرفة.

نكاد نجد أنفسنا دائماً خلال أيام الخطوبة، في قمة السَّلم. خلال تلك الفترة عندما نكون في غاية التحمُّس لوقوعنا في غرام شخص جديد، يكون حينها قضاء نسبة كبيرة من الوقت في أعلى السَّلم أمراً شبه مضمون.

أثناء الخطوبة، نستخدم أذهاننا، ونعيش في الخيال، ونقوم بالخلق طوال الوقت. بعضنا ينظم شعراً، على الرغم من أنَّنا لا نفعل ذلك عادة. نكون مرحين، أذكياء، مبدعين، ونترك في المكان هدايا صغيرة تُعبّر عن الاهتمام. نُصت بفضول وتعاطف أكبر من أيِّ وقت مضى. نكون مُغرمين، ونرى الحياة من منظور عالٍ جداً من أعلى سلَّمنا. إنَّنا مفتونون بالآخر بطريقة جدَّ لطيفة وممتعة. يبدو أنَّ كلَّ نسمة علية تهمس باسمه.

بسبب أنَّه في وجودك عند أعلى درجات السَّلم إثارة، سيقوم معظم الناس بعمل أيِّ شيء في سبيل تكرار التجربة، ولكن تحدث المأساة حين يختلط عند الناس الحافز الخارجي مع قدرتهم المتفردة على الارتقاء في درجات السَّلم. إنَّهم لا يُدركون أنَّهم هم الذين أوصلوا أنفسهم إلى الأعلى، ويعتقدون أنَّ حبهم الجديد هو الذي أوصلهم إلى الأعلى، أو لعبة كرة القدم المثيرة، أو الحصول على وظيفة جديدة.

بسبب أنَّ الناس في أغلب الأحيان تربط الوجود في أعلى السَّلم بالوقوع في حُبِّ شخص جديد، فهم يسعون إلى تكرار التجربة خارج علاقتهم الحالية، مع أنَّ هذا الأمر غير ضروري وأساسه فهم خاطئ للسَّلم.

إِنَّ سَلَمَ الأَنفَسِ لَدَيْكَ دَاخِلِي، وَلَكِنْ تَذَكَّرْكَ أَنْوَاعَ الإِثَارَةِ
الخَارِجِيَّةِ فَقَطْ أَنَّهُ مَوْجُودٌ. إِنَّ دَلِيلَ عَثُورِكَ عَلَى رُوحِكَ فِي الْحَيَاةِ
هُوَ مَعْرِفَةُ أَنَّ السَّלَمَ مَوْجُودٌ فِي الدَّخْلِ، وَأَنْتَ قَادِرٌ عَلَى ارْتِقَائِهِ فِي
أَيِّ وَقْتٍ تَشَاءُ.

إِنَّ مَا يُبْقِينَا فِي عِنْدِ أَدْنَى دَرَجَاتِ السَّلَمِ هِيَ الْفِكْرَةُ الْمَحْبُطَةُ بِأَنَّا
مَنْ نَكُونُ وَحَسَبِ، وَأَنَّا لَنْ نَتَغَيَّرَ أَبَدًا لِأَنَّهُ بَعْدَ كُلِّ هَذَا، مَا إِنْ نَمْتَلِكُ
شَخْصِيَّةً، حَتَّى نَعْلَقَ بِهَا. نَحْنُ نَخْلُقُ قِصَّةَ حَوْلَ مَنْ نَكُونُ، ثُمَّ نُضَيِّفُ
قِصَصًا تُوَكِّدُ الْقِصَصَ الْأَوَّلِيَّ.

لَا عِلَاقَةَ لِتَجْدِيدِ نَفْسِكَ بِإِحْلَالِ قِصَّةِ مَكَانٍ أُخْرَى، وَإِنَّمَا يَتَعَلَّقُ
بَارْتِقَائِكَ سَلَمَكَ عَالِيًا جَدًّا حَيْثُ لَا وَجُودَ لِقِصَّةِ تَرْتُقِي إِلَى مَسْتَوَاهِ.
لَيْسَ هُنَاكَ "أَنْتَ" دَائِمَةً، وَإِنَّمَا يُوجَدُ عَمَلٌ وَرَاحَةٌ وَحَسَبِ، وَالْعَمَلُ
مَمْتَعٌ بِقَدْرِ مَا يُمَكِّنُ لِلْحَيَاةِ أَنْ تَكُونَ مَمْتَعَةً.

إِلَّا أَنَّنِي حِينَما أَغْرَقْتُ ثَانِيَةً فِي قِصَّتِي الَّتِي تُثْقِلُ الْكَاهِلَ، قِصَّتِي "أَنَا"،
أَنْزَلْتُ إِلَى أَسْفَلِ السَّלَمِ وَأَقُومُ "يَحْدُونِي الْأَمَلُ" بِاسْتِحْضَارِ كَلِمَاتِ
"رُودِيَارْدِ كَيْبِلِينْغ": "سَمْنَا الْأَمَلُ وَالتَّقْدِيرُ، هُزْمْنَا أَمَامَ الْحُبِّ وَالْحَقِيقَةِ،
إِنَّمَا نَهْبِطُ إِلَى أَسْفَلِ السَّלَمِ دَرَجَةً تَلُو أُخْرَى".

الفصل الخامس عشر

يعيش السلم في داخلك

إنَّ ألم السماح لعلاقة ما بأن تفقد إثارتها الأصيلة هو عادةً أمر غير ضروري..، إلاَّ أنَّه يبقى مؤلماً، ولقد كتب مؤلفو الأغاني العظماء عن هذا لعصور.

في أغنية "المقص يقص" لـ "جيم ويب" يُغني "آرت غارفانكيل":

"قلت لي "إنَّ أسقطوا قنبلة

سوف أبحث عنك بين ألسنة اللهب".

والآن نتصرف مثل شخصين

لا يعرف أحد منهما اسم الآخر".

إنَّنا نفترض أنَّ فقدان المشاعر هذا عائد إلى أمر خارجي، أي إلى

الشخص الآخر، أو نقول: "بكلّ بساطة لم يُعد هناك كيمياء، وما من شيء يُمكنني فعله حيال ذلك!". بالتالي نُحاول تعقبها مجدداً مع حبيب جديد، ولكن لن يمضي وقت طويل قبل أن نفقد الشعور ثانية. لن يطول الوقت قبل أن نتصرّف أنا وأنت، بعد أن كنّا ذات يوم مغرمين، كشخصين لا يعرف أحدهما اسم الآخر.

ترتفع معدلات الطلاق أكثر فأكثر نتيجة خلط الناس بين المضايقات البسيطة والملل من جهة والخلافات غير القابلة للتسوية. لقد قام رجل من سكان "تاريفيل - كونيكتيكت"، بطلب الطلاق بعد أن تركت له زوجته ملاحظة على الثلاجة تقول: "لن أكون في البيت عندما تعود من عملك."

لقد ذهبتُ إلى نادي "لعب الورق". سوف يتم عرض وصفة لتحضير عشائك الساعة السابعة على القناة الثانية.

إنَّ أغلب طلبات تغيير الشريك غير ضرورية.

إسأل "إليزابيث تايلور".

إنَّ الخلط بين الإثارة عند اعتلاء أعلى السلم والقيام بالزواج من شخصٍ ما، وتداعي هذه الإثارة، جعل "إليزابيث تايلور" تُقدم على الزواج ثمان مراتٍ خلال حياتها.

على أيِّ حال، بدالي، عندما شاهدتها مؤخراً في مقابلة مع "باربرة ولترز"، أمَّها "فهمت" أخيراً ما "فهمته" المرأة التي التقيتها في متجر البقالة: إنَّ السُّلم موجود في الداخل، وليس في الخارج، وأمَّها قادرة على

أن ترتقي درجات السُّلم أو تنزلها بغضّ النظر عن الشخص الموجود في حياتها في حينه.

قالت لـ "باربرة والترز": "إن حدّث وتناهى إلى سمعك خبر زواجي مرة أُخرى، فتعالِي واصفِعيْنِي!".

ثمّ راحت تصف كم هي سعيدة في فترة إجراء المقابلة، وكيف تصالحت مع خلق تلك السعادة من أجلها هي، فالأمر لم يكن يعتمد على رجلٍ ما أو خطوبة مثيرة جديدة.

كما يصف "كولن ويلسن" الأمر: يقضي معظمنا وقته "رأساً على عقب" واضعين مشاعرنا السلبية في القمة فيما تفكيرنا الإبداعي مغمور ومخنوق، ثمّ تأتي أزمة خارجية أو مغامرة "كالوقوع في الحبّ" كي تُعيدنا إلى الوضع الصحيح مرة ثانية. مع ذلك، فإننا نثق بالأزمة، في تحقيق أمر فعلناه نحن على الصعيد الداخلي. إنّه أكبر خطأ نرتكبه نحن البشر وهو: الخلط بين الخارج والداخل.

ربّما يكون لدى شخص من عائلتنا مشكلة مع الإدمان، فنخضع جميعاً لعملية التشافي، بأن نحضر الاجتماع الأسبوعي للعائلة في مركز المعالجة، ونتحدّث مع بعضنا على نحو يختلف عن ذي قبل، لينتهي بنا الأمر بشعور "عالٍ". نحن في حالة ارتقاء! نحن في أعلى السُّلم. نعتقد أنّ الأزمة فعلت ذلك، ولكنّها لم تفعل، بل نحن من فعل.

إنّ ما لا نفهمه هو أنّنا نستطيع من خلال التمرين والانتباه، أن نتعلّم إعادة أنفسنا إلى الوضع الصحيح بغضّ النظر عن الظرف الخارجي. في الواقع، إنّ الوضع الصحيح هو المكان الذي ننتمي إليه.

إنَّه حالتنا الطبيعية. تستطيع أن ترى هذا لدى الأطفال. إنَّها قمة السعادة إنَّك على قيد الحياة. وحدها معتقداتنا السلبية تستطيع إنزالنا إلى أسفل السَّلم، وكما يشرح "بيرون كاتي" على نحوٍ مقنع في كتاب "محبة ما يكون" Loving What Is، لا يتبين أنَّ أيَّ من تلك المعتقدات السلبية صحيح.

تأتي السعادة من العزف

إنَّ السَّلم أشبه بالبيانو من حيث أنَّ إتقانه يتطلب تمريناً. لكن ما إن تكتسب بعض المهارة في ارتقائه، فسُتصبح حياتك أكثر سعادة لأنَّك قادر على الوفاء بالتزامات العلاقة والمحافظة عليها وكلُّك يقين من أنَّه لا داعي إلى الخوف أو الاستجابة لمشاعرك. تستطيع أن تُعيد "التشويق" إلى الزواج أو الصداقة في أيِّ وقت ترغب فيه في بذل ذاك الجهد، وتستطيع السماح لذلك الشعور السعيد المتفائل والجديد بالعودة إلى حياتك في أيِّ وقت تشاء.

إنَّ السلام الداخلي والاسترخاء التام هو ما سيطفو بك إلى أعلى السَّلم. عندما تفقد اتصالك بذاك السلام الجوهرى، تبدأ طاقتك في التَّسَرُّب وتُلاحظ أنَّك تنزلق إلى أسفل السَّلم. إيَّاكَ والشعور بالاستياء حيال ذلك، لأنَّك قادر الآن على ملاحظة ذلك على الأقل، والملاحظة هي خمس وسبعون في المئة من الرحلة نحو الاستمتاع بحياتك الخاصة. ينزلق معظم الناس إلى أسفل سَلَمهم عدة مرات في اليوم، ثمَّ يقولون في الأسفل لأنَّهم لا يدركون أنَّ السَّلم موجود أصلاً.

إنَّ وجود هذا السَّلم الداخلي، النفسي، العصبي هو سرٌّ يخفى على غالبية مجتمعاتنا وثقافتنا. لا يزال معظمنا متيقناً من أنَّه في إمكان شخص ما أو شيء ما إسعادنا، أي أنَّ الأمر برمَّته يبدأ من الخارج.

إلا أن ذلك الاعتقاد الزائف هو الخطأ بعينه الذي جعل "جان بول سارتر" يقول: "الجحيم هو الآخرون". كان "سارتر" يخلط بين الخارج وداخله المتفرد.

إنَّ سوء التفاهم هذا يُشبه بالضبط خطأ الاعتقاد أنَّ الأرض مسطحة، فقد خلَّص الناس إلى أنَّ الأرض مسطحة لأنَّ الأمر بدا جلياً تماماً. لقد اختبرت أحاسيسنا العالم الخارجي واستجابت له. كذلك يبدو واضحاً تماماً أنَّه في إمكان الآخرين أن يجعلوا منا سعداء أو تعساء. إذا كان الأمر يبدو جلياً فهذا لا يعني بالضرورة أنَّه صحيح.

إنَّ الأرض ليست مسطحة، وإنَّ الاعتقاد أنَّها كذلك أثنى الناس عن المغامرة، وأبقاهم في أوطانهم. لقد كان الكسالى القدامى الذين لا يبرحون أريكتهم يخشون السقوط عن حافة العالم إن هم خرجوا ومضوا بعيداً.

إنَّ الاعتقاد بأنَّ الآخرين هم من يجعلك سعيداً هو تقيُّد بخرافة من النوع ذاته. إنَّه يجعلنا نلزم البيت ونبقى جالسين على الأريكة، وخائفين من المغامرة، نخشى السقوط عن حافة العالم في حال حاولنا التواصل مع أحدهم.

نُدرك الآن أنَّ هذا الخوف كان خرافة مبنية على مجموعة سلبية من المشاعر العارمة. أنتَ غير مُلزم بالتواصل مع الأشخاص بتلك الطريقة المُقيِّدة والمُتحفَظة. من الممكن أن يُصبح عالمك، أنت الآخر أقلَّ تسطيحاً وأكثر استدارة. "في الحقيقة، تستطيع امتلاك كرة خاصة بك".

الفصل السادس عشر

تستطيع صعود الدّرج إلى الجنة

من الممكن أيضاً اكتشاف حقيقة سُلمّ الأنفس من خلال الانتباه إلى لغتنا. إنّ الطريقة التي نتحدّث بها مع بعضنا البعض تُفصح عن ماهيته.

إنّنا نقول: "عليك أن تسمو على الأمر"، إذ يستطيع أغلب الناس تحديد ما يبدو عليه شعور التسامي على أمر يُزعجهم.

عندما يُزعجني أمر ما أكون في الأسفل عند الدرجات العاطفية من سُلمّي، وحين أسمو عليه، أرى الصورة الأشمل. كلّما كانت الصورة التي أراها أكبر، بدت متاعبي أصغر، وكلّما زادت الإمكانيات التي أراها، أصبح العالم فجأةً زاخراً أكثر بالحلول. دائماً ما تمنح رؤية العالم من ارتفاع عشرة آلاف قدم شعوراً رائعاً.

كلّما سموتُ أكثر على أمر ما، زادت قدرتي على رؤية الروابط الخفية بين الأمور، تماماً كما يُتيح لي التحليق بالطائرة فرصة رؤية مدى جمال تنسيق المدن والأراضي الزراعية. من نافذة مقعدي تبدو الحضارة المدنية أشبه بعمل فني، لأنني سموتُ فوقها. ترسم الابتسامة على وجهي وأنا أنظر إلى العالم تحتي، والشعور الذي يتنبني هو: "أنا في القمة الآن، أمامي كلُّ هذا الجمال والإبداع".

كذلك نقول في بعض الأحيان: "أشعر بالهبوط أي الإحباط"، كاشفين بذلك عن معرفتنا اللاواعية بالسّلم الموجود في الداخل.

"عندما سمعتُ نبرة صوتك، وصلني ذاك الشعور الغارق أي المحبّط، وعرفتُ أنّ هناك خطباً".

ربّما أذهب إلى المطبخ لإعداد الشاي أو أقوم ببعض التنفّس العميق من أجل "رفع معنوياتي" بحيث أستطيع العودة إلى عملي من موقع أعلى من السّلم ممّا أنا عليه الآن. إنني أتحدّث عن مكالمة هاتفية "ترفع معنوياتي" مع صديقي المرح والمتفائل. "ترفع معنوياتي".

"حين أكون واقعاً في الحُبّ، لا أبدو عاطفياً كسكان "كنساس" في شهر آب موسم الحصاد وحسب، بل مخلّقا أيضاً "عالياً كطائرة ورقية في سماء عيد الاستقلال في الرابع من تموز".

عندما تُهيمن مشاعري السلبية على كامل تفكيري، قد أقول أنّني في الأسف أي "محبّط". أنا حقاً محبّط. كيف تستطيع الضحك وأنت تعلم أنّني مكتئب.

البقاء في الأسفل مطولاً يجعله يبدو كالأعلى

إنَّ جميع المشاعر الرائعة المتعلّقة بالشغف والتحكم تتمحور حول الارتفاع، والتّسلق عالياً، والطيران، والتحليق إلى أن "أسمو فوق كلّ شيء". كذلك فإنَّ جميع مشاعر العجز المتعلقة بالفشل وفقدان التّحكّم تتمحور حول الغرق نحو الأسفل، والسقوط، والانزلاق، والتزحلق، والنزول إلى أن "أصل إلى القاع"، ولهذا السبب نتحدّث بسوداوية شديدة عن المنحدر الزلق.

أطلق مؤلف الأغاني "ريتشارد فارينا" على رواية السيرة الذاتية المضحكة والمحنة بالتناوب اسم "بقيتُ في الأسفل مطولاً إلى درجة أنّه يبدو كالأعلى بالنسبة إليّ"، في حين أنّ الأغنية التي كُتبت تكريماً لموهبة اللاعب "مايكل جوردان" في فيلم "ازدحام الفضاء"، سُميت "أعتقد أنّني أستطيع الطيران".

إنَّ العلاقات الرائعة لا تأتي من الأسفل من أعضاء الجسم، وإنّما تأتي من أعلى السّلم من الخيال، كما في: "تخيّلني أنا وأنت. أنا أفعل ذلك. أفكّر فيك ليل نهار". عندما يكون الشخصان كلاهما متساوياً بذهنه وخياله، يكونان سعيدين سوياً، والبراعة هنا هي أن "تبقى عالياً" وألا تهبطا.

عندما كانت "صوفيا لورين" في الستينيات من عمرها، كانت لا تزال تتألّق إغراء وحيوية على شاشة السينما. لخصّت وصفتها للنجاح بالقول: "هناك ينبوع للشباب: إنّهُ تفكيرك، مواهبك، والإبداع الذي تجلبه إلى حياتك وحياة الأشخاص الذين تُحبّ".

لا تأتي وصفة "صوفيا لورين" للتفكير، والمواهب، والإبداع على ذكر التشبُّث بشخصٍ ما عاطفياً من القلب "أو أيٍّ من أعضاء الجسم". لم يكن لديها مفهوم كذاكَ الذي تخلَّت عنه "إليزابيت تايلور" فيما يخصُّ استخدام قبضة التبعية المميّنة لحبس الشريك داخلها.

إنَّ مشاهدة مدى روعة "صوفيا لورين" على الشاشة في نهاية مهنتها التمثيلية تُقدِّم دليلاً على أنَّ أسلوبها كان متناغماً مع الروح التي تسود الكون.

انتبه، من أين ينطلق تصرفك؟

سوف تتحرَّس حياتك في اللحظة التي تبدأ في جعلها تمريناً على أن تكون واعياً لمكانك من السَّلم الذي تتصرَّف انطلاقاً منه. إنَّ التمرين هو الاكتشاف الأهمَّ في تاريخ الإنجاز البشري، إلَّا أنَّنا نستخفُّ به في ثقافتنا، إذ نُقلل من شأن قوَّته، نُحاول تجنُّبه، على الرغم حتى من أنَّ التمرين وحده هو الذي سيمنحنا الحياة التي نُريد.

إنَّ السَّلم كالبيانو، والدرجات كمفاتيح البيانو، والتمرين يُفضي إلى الإتقان.

إن كنتَ تستطيع تذكُّر وجود السَّلم، وكنتَ تستطيع رؤيته، فمن شأن ذلك أن يُطمئنك. حين تُدرك برزانه وجود السَّلم في الداخل، فستعرف دائماً على أيِّ درجة تقف عندما تكون في حالة تواصل أو تفكير.

إذا لاحظت أنَّك "تتصرف انطلاقاً" من درجة أدنى، كالشعور بالذنب مثلاً، حين تكون على وشك التفوُّه بشيء ما، فإنَّك تستطيع أن تراجع وتأخذ نفساً. إن أدركت أنَّك تتصرف انطلاقاً من الغضب أو

الخزي، تستطيع الخروج للمشي والسباح لروحك بأن تستجمع النور الضروري لعملية الارتقاء. إنَّ صعود السَّلم يُصبح أكثر سهولة بعد ممارسة التنفّس العميق المُحفّز. إنَّه يجعلك في مزاج الطّف، بحيث تستطيع ارتقاء السَّلم بسهولة أكبر. "يزعم بعض الناس أنَّهم يُغيّرون ما هم عليه كُليّاً من خلال خروجهم للجري".

عندما يُؤدّيك أحدهم بكلامه، سرعان ما تكتسب عادة أخذ نفس عميق ومراقبة فعاليته. كانت العادة القديمة، كما ستلاحظ، هي التوقّف عن التنفّس والشعور بشيءٍ ما حيال كلامه. طالما أخذتك الأنفاس القصيرة إلى أسفل السَّلم، وليس إلى أعلاه.

ما إن ترى المكان الذي تنطلق منه، حتى تتمكّن من أن تسأل نفسك من أين تُريد أن تنطلق: مَنْ تُريد أن تكون؟ أنت تُجدد نفسك على كلّ حال، فلم لا تُجدها في اتّجاه الأعلى؟ إن أردت خلق علاقة أفضل والشعور بالمزيد من السعادة في الداخل، عندها ستكون في حاجة إلى التصرف انطلاقاً من مكان أعلى من السَّلم. سوف تكون في حاجة إلى أن تتصرّف انطلاقاً من خيالك، وليس من خوفك. سوف تكون في حاجة إلى أن تتصرف انطلاقاً من الروح والتفكير.

من خلال التمرين، تستطيع ارتقاء سَلمك أكثر فأكثر، فالخيال كفيل بذلك، والتأمل والصلاة التأملية كفيلا بذلك. هناك بعض الأمور المادية التي يُمكنها أن تجعل اتّجاهك نحو الأعلى كذلك.

أحبّ أن أفكر في الحبوب المخدرة "LSD". إنَّها وصفة خاصة أستخدمها. إنَّ "LSD" تمثل بالنسبة إليّ "الآن" الضحك laughing،

الغناء singing، والرقص dancing. تأخذك الثلاثة جميعها إلى أعلى سلمك. يأخذك الضحك دائماً عالياً في سلمك بطرقٍ خاطفةٍ ومندفعة. "تذكر أن تبقى عالياً. لا تضحك ثم تهبط. كلما كنت أعلى، يصبح الأمر أكثر متعة، إلزمه".

إنَّ الغناء، كما يُعلِّم الزعماء الدينيون، يُوصلك إلى الأعلى هناك أيضاً. من أجل ذلك، غنَّ كثيراً. عندما أدرك "وليام جيمس" وهو عالم نفس أمريكي وفيلسوف متدين، "أننا لا نُغني لأننا سعداء، إننا نحن سعداء لأننا نغني"، كان قد اطلع على سر السُّلم. كما يُمكنك الرقص. ارقص حول الكوكب. هذا ما يفعله راكضوا المسافات. إنهم يرقصون. هذا ما يفعله الأطفال في ملعبهم، وهذا ما يفعله لاعبو كرة المضرب أيضاً. لاحظ وجوه الناس في حلبة رقص حقيقية، العمر غير مهم! ربَّما تكون الوجوه السعيدة للفتية والفتيات في المدرسة الإعدادية الراقصة وهم يتمايلون على أغاني "دريك" أو "بيونسيه"، أو وجوه الكبار في دار رعاية للمسنين وهم يرقصون على أغاني "بول مكارتنى". إنَّها وجوه أناس يقفون على قمة العالم، وعلى قمة السُّلم.

من الممكن إضفاء الضحك، والغناء، والرقص على حياتك اليومية. في الحقيقة، اعتبر كلَّ يوم يمرُّ دون القيام بهذه الأمور الثلاثة يوماً ضائعاً. كن حازماً مع نفسك بشأن هذا. جدد نفسك كي تكون شخصاً ضحوكاً، مغنياً، وراقصاً. احرص على أن تتعلَّم كيف تعيش بكلِّ ما في الكلمة من معنى.

كلَّما سمحتَ لنفسك بأن تكون أكثر سعادة، أصبحت الحياة أسهل عليك.

هناك شيء مشترك بين النشاطات الثلاثة لوصفة "LSD" "الضحك والغناء والرقص": المزيد من التَّنَفَس "يتمَّ سحب الروح إلى الداخل". تتطلَّب الثلاثة جميعها تدقِّقاً سريعاً للنَّفَس. الضحك والغناء والرقص جميعها تستهلك فائضاً من الأوكسجين. هل تُريد أن تكون سعيداً؟ كل ما تحتاجه هو الهواء الذي تحصَّله. لا داعي لأن تُسافر إلى مركز المدينة متخفياً وراء نظارات قاتمة إلى مكان بيع وتعاطي الكوكايين كي تحصل على الأوكسجين اللازم لك. إنَّه موجود في كلِّ مكان من حولك.

الفصل السابع عشر

لا حاجة لأن تكوني ملكة ليوم واحد

استغرقني الأمر سنوات من النظر فيما مضى كي أدرك أنّ الإشفاق على الذات غدا إدماناً في حياتي، إنّها عادة بغیضة للغاية. لقد كان له تأثير أشبه بالهيرويين على المنظومة بأكملها، فقد أبقاني عالقاً في شعور الخدر تجاه الحياة، كما جعل العمل الإبداعي شبه مستحيل.

أذكر فترة شبابي حين شرعتُ في رحلة العودة إلى القوة الداخلية والسعادة بعد عمر من الإشفاق على الذات. أثناء بحثي في متجر للكتب المستعملة، وجدتُ كتاباً قديماً عن القوة الذاتية. في الكتاب كان ثمة اختبار بسيط لمعرفة مدى سعادتك، وكان يطرح السؤال التالي: "هل تُفضّل أن تكون في موضع شفقة أم غبطة؟"، قمتُ على الفور بتحديد المربع التالي "للشفقة". لا ريب! هل هناك داع لأن يسألوا حتى؟

في ذاك الوقت لم أدرك مدى ضعف اختياري، أنا سعيد لأنني لم أفعل، لأنه ربّما لم أكن لأُكمل دربي في التجديد. اليوم، وعلى الرغم من هذا، بالكاد أستطيع الكتابة بشأن ذاك الخيار دون الشعور بقدر كبير من الإحراج.

لست مضطراً إلى أن تهبط إلى المستوى الذي وصلتُ إليه. تستطيع أن تحظى بمتعة أكبر من التي حظيتُ بها أنا من خلال جلب الوعي إلى حياتك. تستطيع أن ترى الإشفاق على الذات حين يبدأ بالتسلل فتُزججه جانباً بكلّ بساطة. تستطيع أن تسخر من نفسك، وتضحك على مدى سخفك. لست ضحية مشاعرك، فأنت أكثر من مجرد مشاعر تنتابك. إشعر بها مع كلّ أمر يُواجهك، ثمّ أكمل تقدّمك إلى الأعلى. لا تمنح الكلمة الأخيرة للمشاعر. إرجع مرة ثانية إلى الأعلى في تفكيرك، ثمّ تخطاه. احلم، اضحك، تجدد، واشعر بالحبّ. تلك هي القفزة القصوى التي يُحدثها التجديد: من الخوف إلى الحبّ.

الإشفاق على الذات يُنقّر الناس

إنّ إحدى أسرع الطرق لحلّ أواصر علاقة ما هو جلب الإشفاق على الذات إلى الصورة.

عندما أضبط نفسي وهي تتحدث بطلاقة عن مدى الضرر الذي لحق بي جرّاء الظروف والآخرين، ألاحظ أنّ علاقاتي تفقد انسجامها على الفور، وفجأة يكفّ الناس عن التطلع إلى التحدّث معي.

خلال الثلاثين سنة الأولى من عمري على هذا الكوكب، كنتُ ضحية تُعاني الوحدة ومهووسة بشخصيتها. حتى عندما كنتُ طفلاً صغيراً، تصوّرتُ نفسي شهيداً، مهما كنتُ مُدلاً، أو مهما غدت حياتي سهلة. "الحقيقة الغريبة

هي أنه، كلما ازدادت حياتنا سهولة، زاد على الأرجح شعورنا بأننا ضحايا. يتعلم الآباء هذا الدرس ولكن بالطريقة القاسية. إنه يُقدّم صوابهم، فكلما زاد دلال الطفل، زاد غضبه. هذا ما أجهز على "كارت كوبان" الغاضب والضّجر، كما أدركت زوجته "كارتني لوف" في النهاية".

كان برنامجي التلفزيوني المفضّل كطفل صغير حزين هو "ملكة ليوم واحد". كان برنامجاً عن الضحايا. قضيتُ ساعات كثيرة في شبابي مُسمراً أمام تلفازي فيما كانت المتسابقات في ذلك البرنامج تروين قصصهنّ الكئيبة عن مدى فظاعة حياتهنّ، وكانت القصة الأكثر إثارة للشفقة تفوز دائماً. في النهاية، يُرافق المستضيف السيدة الفائزة إلى مقدمة المسرح ويضع تاجاً على رأسها فيما تنهمر دموع الفرح على خديها. أذكر كيف كنتُ أراقب كم كانت المباريات الخاسرات يحسّدن الفائزة، وكم كنّ غاضبات من أن قصصهنّ لم تكن حزينة كفاية للفوز بالجائزة النقدية القيّمة. لم يكنّ خاسرات في الحياة وحسب، بل خاسرات أيضاً في هذا البرنامج الذي يدور حول الخاسرين.

أذكر أنّني كنتُ أشعر بالاستياء حينذاك لأنّني لم أُخلق أنثى. فمن أين لي أن أشارك في برنامج "ملكة ليوم واحد". حدثتُ نفسي أن تلك هي الحياة وأنها غير عادلة.

إلا أنّني تمكّنتُ في وقتٍ لاحقٍ من حياتي، من استحواذ بعضٍ من مشاعر "ملكة ليوم واحد" عندما تبين أنّني فرد من مجموعة ضحايا مُعترف بهم رسمياً. كنتُ "ابناً بالغاً لوالدين مدمنين على الكحول".

سألتُ بلهفة الشخص الذي كان ينصحنِي في ذاك الوقت: "ما معنى هذا؟".

"حسناً، بسبب أن والدك كانا مدمنين على الكحول خلال سنوات تكوينك، أنت الآن "ابن بالغ" لمدمني كحول. بالتالي أنت ضحية ترعرعك في عائلة مختلة وظيفياً".

قلتُ بفرح: "أنت تمزح، ضحية حقيقية؟".

أردتُ فتح زجاجة شامبانيا لأحتفل.

كنتُ قلقاً سابقاً من أن كوني ذكراً أبيض معافى ترعرع في "بيرمينغهام، ميتشيغن"، قد تركني خارج أيّ تصنيف ممكن للضحية في مجتمعنا. كنتُ في خضم اكتشاف أنني كنتُ ضحية وشهداً طوال الوقت! أخيراً، كنتُ مرشحاً لبرنامج "ملكة ليوم واحد".

إنك تجعل قلبي يُغني أيها الكائن البري

إلا أن "اليوم" يدوم بقدر دوام المشاعر الجميلة. إنَّ التَّبحر في ماضيي والعمل على مسائل غضب الطفولة لم تفدني في شيء سوى إغراقي أكثر في الإشفاق على نفسي. كنتُ فعلياً أحفر خندقاً أعمق في نظرتي المتشائمة نحو الحياة والناس. كنتُ أُجمل قصتي وأضيف المزيد من الطبقات على شرقة شخصيتي.

على مرِّ السنين، اكتشفتُ أن الناس سيُظهرون لك بعض التعاطف حين تُشفق على ذاتك، ولكنهم لن يتطلعوا بالضرورة إلى التحدّث معك مرة ثانية. "إلا إذا كانوا هم أنفسهم ضحايا. فسيُصغون إليك بنفاذ صبر، منتظرين دورهم في رواية قصصهم كضحايا".

قال الروائي العظيم المتحمس "دي إتش. لورانس" ذات مرة: "لم أر قط مخلوقاً برياً يأسف على نفسه. يهوي العصفور الصغير ميتاً من التجمُّد من أعلى الغصن دون أن يسبق له أن شعر يوماً بالأسف على نفسه".

ذلك لأنَّ المخلوقات البرية تعيش حياة العمل الصَّرف، وليس لديها قصص أو شخصيات. اليوم، كلَّما تذكَّرتُ أكثر أن أحيا مثل كائن برِّي من خلال الشروع في عمل ما، بدل التفكير ملياً في نفسي الحزينة، تلاشى الإشفاق على الذات على نحو أسرع. يُصبح الحزن المزمّن على ما يبدو أمراً من الماضي. لا عجب في أن "أندريه غايد" لاحظ أن الحزن لا يعدو البتة كونه شكلاً من أشكال الإرهاق.

للمفارقة فإنَّ الإرهاق يكاد يكون دائماً نتيجة عيش حياة ليس فيها سوى القليل من العمل. كلَّما زاد العمل الذي أبنيه في حياتي، أصبح نومي أفضل، وقلَّ شعوري بالإشفاق على ذاتي. كلَّما تحسّن نومي، زادت الطاقة التي أتمتع بها، وكلَّما زادت الطاقة التي أتمتع بها، زادت رغبتني في القيام بفعل ما. كلَّما زادت الأعمال التي أقوم بها، زاد شعوري بالسعادة، وكلَّما زاد شعوري بالسعادة، أصبحت علاقتي أفضل. كلَّما تحسّنت علاقتي، أصبح نومي أفضل. إنَّها دائرة تجديد الذات.

الفصل الثامن عشر

تعيش "نعم" في أرض "كلا"

إنَّ مالك زمام الأمور لا يخاف الطلب، ولهذا السبب يُبلي مالكو زمام الأمور بلاء حسنًا في المبيعات والتّودد في العلاقات.

يخشى الضحايا كلمة كلا وسوف يقومون بأمر مذهلة في سبيل تفادي سماعها مطلقاً. بالنسبة إلى الضحية، فإنَّ كلمة "كلا" تعني الرفض، والرفض مدْمَر شامل. إنَّ كلمة "كلا" لا تبدو مُجَرَّد "كلا" بالنسبة إلى الضحية، إنها تبدو وكأنّها "كلا، كلا، كلا، أنت لا تُساوي شيئاً!".

أمّا بالنسبة إلى مالك زمام الأمور، فإنَّ كلمة "كلا" هي بكلِّ بساطة الوجه الآخر لكلمة "نعم". تعيش كلُّ من "نعم" و"كلا" سوياً. يملك كلُّ إنسان الحق الكامل في قول: "نعم" أو "كلا" وهذا أمر لا يُزعج مالك زمام الأمور. يحترم مالك زمام الأمور هذا الحق، وبالتالي، حين

يسمع المالكون كلمة "كلا"، فلا يظنون أن ثمة مشكلة في الكون، ولا يستنتجون أن الحياة غير عادلة، بل ينتقلون مباشرة إلى مطلبهم التالي، فما الحياة إلا مطالب ووعود.

يقضي الضحايا الفترة الأفضل من حياتهم وهم يُحاولون تفادي سماع كلمة "كلا"، لأنهم يجعلونها تعني الرفض، رفضاً شاملاً ومتعمقاً وفردياً. لا عجب في أنهم يُريدون نفاذها كلما أمكن. اتكمن لمعضلة في أنهم من خلال تجنب "كلا"، فإنهم يتجنبون "نعم" كذلك. تسير الكلمتان جنباً إلى جنب، وتعيشان معاً.

إن السبب الأساسي في عدم حصول الناس على ما يُريدونه في الحياة هو أنهم يخافون طلبه، ويخشون الرفض الذي جعلوا كلمة "كلا" تعنيه بالنسبة إليهم.

في رواية "بعيداً عن صخب الناس" للكاتب "توماس هاردي"، نجد "غابرييل" الضحية، عالقاً في شرقة مختلفة حول الشخصية:

نظر غابرييل في وجهها مُطَوِّلاً، ولكنَّ وهج النار خفت إلى درجة أنه لم يعد هناك الكثير ليراه.

قال برفق ودهشة وهو يدنو منها: "باتشيا ليتني أعرف شيئاً واحداً فقط، هل ستسمحين لي أن أفوز بك وأُحبك، وأتزوجك بعد كل هذا، ليتني أعرف هذا!".

تمتت قائلة: "ولكنك لن تعرف أبداً".

"لماذا؟".

"لأنك لا تسأل البتة".

أسرار المدرسة الثانوية

في المدرسة الثانوية، كنتُ أخاف كثيراً من كلمة "كلا"، لم أكن لأطلب من أيّ فتاة الخروج معي إلى الحفلة الراقصة دون أن أعرف مسبقاً إن كانت سوف تفعل. من أجل ذلك، كنتُ أشرع في سلسلة من المكالمات الهاتفية المطوّلة والمناورة، محاولاً تجنب الصراحة والوضوح. كنتُ أطلب من "غريغ" أن يسأل "باتسي" أن تسأل صديقتها في الفصل إن كانت معجبة بي، بحيث تخرج معي إلى حفلة راقصة في حال طلبتُ منها ذلك، على الرغم من أنني لم أكن أعلم إن كنتُ سأفعل. كنتُ فقط أتساءل افتراضياً وأرغب في أن أعرف إن كانت "باتسي" لا تُمانع في الاتصال بـ "كيتي"، ثمّ إخبار "غريغ" بحيث يكون لديه إجابة حين أتصل به ثانية غداً.

عندما اتصل "غريغ" وقال: "تقول "باتسي" إنَّ "كيتي" معجبة بك نوعاً ما"، لم أكن سعيداً على الإطلاق.

قلتُ له: "نوعاً ما؟ ما معنى ذلك "غريغ؟ إنَّ ذلك لا يعني شيئاً. قد أتصل بها وأدعوها إلى الحفلة الراقصة ثمّ أبدو أحقاً تماماً أمامها! أكاد أسمعها الآن وهي تقول: "حسناً، أصغ إليّ، أخبرتُ "باتسي" أن تُخبر "غريغ" أنني معجبة بك، إلا أنني لم أقل أبداً أنني سوف أذهب معك إلى الحفلة. إنَّ الأمر مختلف تماماً! على الشاب الذي يرافقني أن يكون جذاباً! أنت لست كذلك".

كان هناك دائماً شبّان مُضجرون ذوو مظهر لا بأس به في المدرسة الثانوية يذهبون إلى الحفلات الراقصة بصحبة فتيات رائعات وفائحات الجمال، ولم أعرف قط كيف نجحوا في ذلك. لم يتمكّن أحدٌ منا من

معرفة ذلك، أمّا الآن فأنا أعرف. لم يكونوا خائفين من أن يُقال لهم "كلا"، وظلّوا يطلبون ببساطة.

ينجح مالك الروح لأنّه ليس لدى مالك زمام الأمور خوف وهمي وغير منطقي من الفشل. إنّ مالك زمام الأمور شخص يتجول بكلّ شجاعة في أرض "كلا" بفضل الممارسة.

يقول "مايكل جوردان": "أصعْتُ أكثر من تسعة آلاف رمية خلال مسيرتي المهنية، خسرتُ أكثر من ثلاثمئة مباراة. كنتُ محطّ ثقة ستّ وعشرين مرة لتسديد رمية الفوز، ولكنني أخفقتُ. لقد فشلتُ مراراً وتكراراً في حياتي، ولذلك نجحتُ".

هناك فرق كبير بين الخسارة والهزيمة. تستخدم الضحية الخسارة لتبرير انسحابها من اللعبة. إلّا أنّ مالك زمام الأمور يخسر بطريقة رائعة. يستخدم مالك زمام الأمور الخسارة من أجل الإلهام.

تناول أجندتك اليومية واكتب "الطلب المهمّ لليوم" في إحدى زوايا الصفحة عالياً. لا تسمح لأيّ يوم أن يمضي دون قيامك بطلبٍ جريء من أحدهم. أعدك أنّك ستُدهش من عدد المرات التي سوف تسمع فيها كلمة "نعم!" غير المتوقعة، كما أنّك ستتفاجأ من أنّك بدأت تتعامل بمهارة مع "كلا". سوف تتعلّم سماع كلمة "كلا" بكلّ تألق وتواضع، وستكفّ عن أخذ الأمر على نحو شخصي. عندما تعلّم نفسك على أساس يومي أنّ كلمة "لا" لا تقتلك، فإنّ قوتك ستزداد على نحو يتخطّى توقعاتك. سوف تستشعر ما تعنيه كلمات "نيتشه": "ما لا يقتلني يجعلني أقوى". سوف تنظر إلى الوراء إلى ما كان يوماً "شخصيتك" وتضحك عالياً وأنت ترى نفسك وقد

تجاوزت الأمر بمراحل. عندما يحلُّ العمل محل شخصيتك، تكون قد تعلّمت التجديد.

إنَّ العمل لا يأبه بكلمات "نعم" أو "كلا". بالنسبة إلى العمل، فإنَّ "نعم" و"لا" هما مجرد لافتتين مثل اليمين واليسار، أو فوق أو تحت، لا تعنيان أيَّ شيءٍ مثبت. كلّما زاد احترامك للعمل، حصلت على ما تُريد على نحو أسرع.

الفصل التاسع عشر

لا ينبع الحب من القلب

ينبع الحب من سلم الأنفس من مكان أسمى بكثير من القلب. ينبع الحب ممّا وراء الخيال. ينبع الحب من الروح.

إنّ الشفقة هي أسمى القيم التي تتشبث بها الضحية لأنها تؤيد التشبث بمكان في أخفض درجات السلم. إلّا أنّ الشفقة لا تُحقق أكثر من الحب، ولذلك ينبغي ألاّ تحلّ مكان الحب.

ليس من الضروري أن يكون الشخص المتعاطف والحساس، عميق التفكير. لو كنتَ حاضراً في موقع تفجيرٍ إرهابي، وهناك ضحايا تنزف عالقة في سائر أنحاء المبنى، فلن تكون ذا نفع لأولئك الناس لو سقطتَ منهاراً على ركبتيك، وبدأتَ تجهش بالبكاء لدى رؤية الدم والألم. لن يكون تعاطفك هو الأمر التلقائي المطلوب. في كثير من الحالات، تستطيع أن تكون أكثر عوناً "ومحبة" لأحدهم عندما لا تسمح لمشاعرك

أن تُغرقك، وإنَّما تسمو عليها عوضاً عن ذلك إلى مستوى التصرف المحبّ.

يقول "ديباك شوبرا" "إنَّ الحُبَّ ليس عاطفة، بل هو الاختبار والإدراك العميقين للاتحاد مع الروح".

في زمن الحرب، كان الأطباء الذين أنقذوا حياة الكثيرين في ساحة المعركة هم القادرون على السمو فوق مشاعرهم والوصول إلى الطاقة النقية للروح، أمّا أولئك الذين استحوذ عليهم تعاطفهم مع الجرحى إلى حدٍّ كبير فقد كانوا الأقلّ عوناً لهم.

عندما نتعامل مع الآخرين، هناك سبيل لبلوغ الطاقة النقية للروح. يبدأ الأمر من خلال إدراك وجود نوعين من حيث الأساس، من عادات التواصل بين الأشخاص: عادة خلق علاقات على نحوٍ يَقيظ وعادة التفاعل مع الآخرين على نحوٍ عاطفي. إنّ مالكي زمام الأمور يخلقون، أمّا الضحايا فيتفاعلون.

سوف تُسارع الضحية التي تتلقى ملاحظة الكترونية مزعجة، إلى إرسال بريد الكتروني جارح، ثمّ ستندم على إرساله بعد أسبوعٍ من الآن. سوف تقوم الضحية العاشقة بإعادة جميع رسائلها في نوبة غضب. سوف تخرج الضحية التي تتبوأ منصب عضو مجلس إدارة، من الاجتماع بغطرسة قائلة إنّها لن تعود أبداً، وكلّ هذه ردود أفعال. لو كان لدى أولئك الأشخاص احترام أكبر للعمل، واهتمام أقلّ بالأنّا الشخصية، وتدفّق أكبر للأوكسجين إلى داخل الدماغ، ربّما خلقوا ردود أفعال أفضل. وربّما أنقذوا الموقف بشيء أكثر مراعاة لمشاعر الآخرين.

إنَّ الخبر المُفرح حقاً هو أنَّ هذين الأسلوبين في التعامل مع الأشخاص الآخرين، التفاعل والخلق، ليسا سوى عادتين، ولأنَّهما مُجرَّد عادتين، فمن الممكن استبدالهما. يُمكن استبدال عادة ردود الفعل بعادة الخلق، وأول خطوة في اتجاه الاستبدال هي الوعي. إن كنت أتفاعل معك عاطفياً وحسب، يجب عليّ أولاً أن ألاحظ الأمر وأطلع عليه تماماً، كما يقول "ناثانيل براندن": "لا تستطيع مغادرة مكانٍ لم تذهب إليه قط".

الكلمات الحزينة لأغنية ريفية قديمة

عندما أتشاور مع أشخاص يمرون بوقت عصيب في علاقاتهم الشخصية أو المهنية، فسرعان ما يتضح أنَّ متاعبهم تنشأ من عادة تفاعلهم وحسب مع الآخرين. إنَّهم يُسلمون دفعة تحكّمهم العاطفي إلى الآخرين، فالآخرون يثيرون غضبهم. يُحبّطونهم، يُرهبونهم، يُجزّونهم، يتحكّمون بهم على نحو جلي.

أنصت إلى قصصهم، فأُخَيِّلُ أنَّني أسمع كلمات أغان شعبية: أغاني تتحدّث عن التعرّض للخيانة، وعن أشخاص جرّحت مشاعرهم كثيراً إلى درجة أنَّهم لن يقعوا في الحبِّ مجدداً أبداً. أغاني قديمة بعنوانين مثل "آه يالي من وحيد"، "وُلِدْتُ لأخسر"، "هل الجو باردٌ هنا أم تُراه أنت؟".

إنَّ علاج عادة ردة الفعل العاطفية التي استمرت عمراً هو دفع جديد من البصيرة، والتفجّر النابض بالحياة للخيال الإنساني. قال أفلاطون: "إنَّ التفكير هو حديث الروح مع ذاتها"، وإن تمكّنت الروح من إدارة حوار جيد، فهذا يعني أنَّ ارتقاء سلّم الأنفس قد بدأ.

لا تكتفي بالتفاعل وحسب مع الشخص الآخر! بل فكّر في الطريقة التي تستطيع من خلالها مساعدته. إنّ الصنيع هنا هو الإحسان. لا تُفكّر فيما يرتكبه ذاك الشخص في حقك أنت، وحدها الأنا المهووسة بذاتها هي الجريئة. لا يكون العمل في حدّ ذاته جريماً، ولا يُمكن للروح أن تكون جريئة. في حال كنتَ عبارة عن صنيع وحسب، تُؤدي معروفاً للآخر، فلا وجود لشخصك كي يكون مجروحاً.

الفصل العشرون

أرجوك كن أكثر من مجرد شعور

إن صدمت ركبتك مرة بباب السيارة وأنت تهتم بالخروج منها، سوف تشعر بذلك حقاً. تُؤلمك ركبتك، وأنت لا تُنكرها ولا تمنعها، بل تشعر بها. على أي حال، أنت تعلم أيضاً أنك أكثر من ركبتك المتألمة. في الحقيقة، تستطيع على الأرجح متابعة مشوارك والقيام بما كنت تنوي القيام به على الرغم من ألم ركبتك. في حال كنت متحمساً لما تفعله، فإن وعيك بالركبة المتألمة يختفي، وبالكاد تُفكر بها مرة أخرى.

إنّها طريقة صحيحة للغاية في التعامل مع الألم الجسدي. تشعر به، ثم تتخطاه. على الرغم من أنك تُعيره انتباهك، فأنت تعرف دائماً أنك أكبر من الألم. في الحقيقة، أنت تسمو عليه. إن فعل ذلك هو أمر مارسه عمراً. إنّه عادتك، والعادة تخدمك.

الآن، كي تُغيّر حياتك إلى الأفضل، انظر إن كان في استطاعتك جلب العادة ذاتها إلى الملك العاطفي. إذا بدأت اليوم بوضع الممارسة ذاتها موضع التنفيذ لدى شعورك بالغضب، أو الخوف، أو الامتعاض، فأنت قادر على التحرر من الشعور بأن الآخرين يتحكّمون بمزاجك.

بعبارة أخرى، تستطيع من خلال التمرين أن ترى أنه على الرغم من أنك تشعر بالغضب، فأنت أكثر من مجرّد شعور بالغضب، وعلى الرغم من شعورك بالفزع، فأنت أكثر من ذاك الشعور.

في البداية، قد تواجه مقاومة كبيرة للقيام بهذا لأنّ ثقافتنا بأكملها غرست فينا عادة التماهي كلياً مع مشاعرنا. عندما يتتابنا شعور ما، فإننا نصبح فعلياً ذاك الشعور. نحن غاضبون، فتُصبح هذه هي حقيقة ما ومن نكون. لقد استهلكنا الأمر بالكامل. إنّ كلّ خلية في جسمنا غاضبة، ونحن لا نعدو كوننا هذا الغضب الذي نشعر به الآن. من المقبول بالنسبة إلى كلّ من حولنا أنه لا غرابة في قول: "أنا غاضب". إنّ التماهي التام مع الغضب هو ممارسة مقبولة، فالغضب يُمثل حقيقة من نكون في هذه اللحظة. إنّهُ كلّ ما نحن عليه.

إلاّ أنّه لا يتحتم على الأمر أن يكون على هذا النحو. تستطيع أن تبصر سبيلاً للخروج من هذه العادة المحيطة إن عُدتَ بذاكرتك إلى ركبتك المتألمة، وراقبت كيف يكون حالك مع ركبتك. حين تصدم ركبتك وتؤلمك، فإنّك لا تتماهى على الفور مع ركبتك. أنت لا تمشي في المنزل مُعلنًا: "أنا ركبت المتألمة". أنت لا تسمح لأيّ خلية في جسمك أن تتبنى تلك الهوية، كما تفعل مع الملك العاطفي. لم ذلك؟

مجرّد عادة.

تستطيع تبني العادة المتوازنة، الصحية، الفعالة، والقوية نفسها التي تتبعها مع الألم الجسدي واستخدامها مع الألم العاطفي. تستطيع البدء اليوم. إن كنت تشعر بالغضب، لاحظ ولا ترفضه، ولكن لا تنهض معه. لا تسمح له بالفوز عليك، ولا تخلط بينه وبين حقيقة من تكون، لأنه ليس حقيقة من تكون. تستطيع أن تقول لنفسك: "أشعر بالغضب الشديد حيال هذا الأمر"، حدده ثم ضعه ضمن الإطار الذي يستحق. تستطيع عزله بحيث يمكن معالجته، تماماً بالطريقة ذاتها التي تعزل بها ألم ركبتيك، وثبقيه في ركبتيك.

إن فكرة أن مشاعرنا هي نحن وأنها تستهلكنا هي محض وهم. نستطيع التأكد من هذا من خلال تسليم الشخص الغاضب بطاقة يانصيب رابعة وقيمتها ثمانية ملايين باوند، فهل من الممكن أن يقول: "لا أستطيع حتى أن أفكر في تلك البطاقة الآن لأنني غاضب جداً من هذا الشخص؟" كلا، بل سينسى أمر الشخص على الفور.

لو كان يجلس "مكتئباً" على كرسي الحديقة قرب البركة وسقط ابن أحدهم في الماء، فهل سيقول: "ليتني لو لم أكن مكتئباً إلى هذه الدرجة في هذه اللحظة، بحيث يكون لدي طاقة للقفز في الماء وإنقاذ ذاك الطفل؟" عندما تكتب الشرطة والمسعفون تقاريرهم، فهل سيقولون أنه كان هناك شاهد لم ينقذ الطفل، لأن الشاهد كان لسوء الحظ مكتئباً وقتئذٍ؟

كلا، ليس هذا ما يحدث. أنت تعرف هذا كما أعرفه أنا. نملك بالفعل القدرة على تنحية أي شعور جانباً في حال وجود حالة طارئة، أو لعبة أكبر نخوضها. إلا أننا نملك تخيل تلك اللعبة. نستطيع أن نجدد ذواتنا وننتقل من الانفعال إلى العمل عندما نخرط في تلك اللعبة.

الفصل الحادي والعشرون

نحن إما مانحون أو آخذون

في العلاقات، هناك مانحون وهناك آخذون، وكلّ منهما هو ابتكار شخصي، ويحظى كلّ منهما بنتيجة مختلفة.

يقضي المانحون وقتاً ممتعاً مع الآخرين. إنهم واثقون من موقفهم كمانحن، في حين يكون الآخذون عادة مذعورين إزاء كونهم مكشوفين كأخذين وخسارتهم للعلاقة.

منذ بضع سنوات مضت، سررتُ بشرف المشاركة في تأليف كتاب *Relation SHIFT*.. إنه يدور حول جمع الأموال من أجل قضايا إنسانية، ويصف "النقلة" التي تحدث في علاقة ما حين تتحول من الأخذ إلى العطاء.

إنّ النقلة التي تحدث هي تجديد متعمد يستطيع أيّ شخص القيام به. على الرغم من أنني وشريكي في التأليف "مايكل باسوف" طبقنا المبدأ

في الأساس، على جمع التبرعات، إلا أنني أدركت لاحقاً أنه ينطبق على جميع العلاقات، المهنية منها والشخصية. عندما نتحول من كوننا آخذين إلى مانحين، دائماً ما تتحسن العلاقة.

من خلال العمل مع البائعين والبائعات، لاحظتُ أن أولئك الذين يُكافحون أكثر من غيرهم ينظرون إلى أنفسهم باعتبارهم آخذين. كانوا يتصلون هاتفياً بأحدهم ليطلبوا موعداً ويعتذرون عن أخذ وقته. ثم يسألون إن كان في استطاعتهم أخذ المزيد من الوقت للقاء شخصي من أجل عرض المنتج. عند عرض المنتج سرعان ما يصلون إلى التساؤل فيما إن كان في استطاعتهم أخذ بعض المال من الزبون.

إنها حياة الأخذ، ولذلك فهي متواضعة وبائسة.

لا شيء أكثر إحباطاً في العلاقات من الشعور كما لو أنك تأخذ أكثر مما يفعل الآخر من العلاقة، أي الشعور كما لو أنك لص العلاقة. تُغني الفرقة الموسيقية عن هذا الألم في أغنية "بوب ديLAN" "دموع الغضب": "دموع الغضب، دموع الأسى، لماذا عليّ أن أكون سارقاً على الدوام؟".

جزيرة كنز العطاء

أحبُّ دراسة علاقة الباعة السعداء مع زبائنهم. كما قال "روبرت لويس ستيفنسون": "إنني على يقين من أن كلَّ إنسان يعيش من خلال بيع شيء ما"، تستطيع تعلُّم الكثير من عالم المبيعات. أحد الأسباب هو أن البائعين الرائعين لا يرون أنفسهم باعتبارهم آخذين.

إنهم يُعطون كي يكسبوا رزقهم.

إنهم موجودون بوقتهم، يُقدّمون نصائحهم، يعرضون علينا خدمة ودية، يمنحون وعداً بعلاقة احترافية تشملنا بالعناية. يخرجون إلى العالم بمنتج رائع، ويرون أنّهم يُقدّمون مساهمة في حياة زبائنهم. إنَّهم يتقدّون بالطاقة، وتأتي تلك الطاقة من مفهوم العطاء الذي يرتئونه لأنفسهم.

يقول "ناثانيل براندن": "إنّ المفهوم الذاتي هو القَدَر".

بالتالي، فإنّ المانحين الذين يعملون في مجال المبيعات يُفلحون، إذ يُكافئهم الكون على عطائهم من خلال ردّ العطاء إليهم.

غير أنّ الآخذين يُضعفهم فقر مفهومهم عن ذواتهم، إذ يشعرون دائماً أنّهم أدنى من زبائنهم.

إنّ نقلة التجديد من كون المرء آخذاً إلى مانح هي نقلة تتطلب عملاً. إنّ العطاء في حدّ ذاته كفعل هو ما يُحيي الروح بادئ ذي بدء، وسرعان ما يسمو المانح إلى بُعد جديد في الحياة.

يجد معظم الناس صعوبة في العطاء لأنّهم أساءوا فهم نتائج المحاولات السابقة. يتذكّرون تعرّضهم لخيبات الأمل وأنّهم ضحايا، إنّهم لا يثقون بالعطاء لأنّهم يعتقدون أنّهم جربوا العطاء في السابق واكتوّوا بذلك.

إلا أنّهم لم يفعلوا.

إنّ ما قاموا بتسميته بالعطاء كان في الواقع شكلاً من أشكال المقايضة، وليست المقايضة عطاء. إنّ المقايضة فعل يُركّز على ما سيكون عليه المقابل، بينما لا يُركّز العطاء الحقيقي على المقابل، وإنّما يُركّز على

العطاء. يُعطي المانح بلا شروط، ثم ينقل الطاقة الذهنية على الفور إلى الشخص التالي كي يُوجهها نحوه، ولا ينظر إلى الوراء على الإطلاق.

يُصبح المانحون البارعون متشبعين باحترام الذات. في الغالب، كانوا هم أنفسهم آخذين سابقين قاموا بتجديد أنفسهم. إنَّهم لا يعطون كي يحصلوا على السعادة في المقابل، فالسعادة موجودة بالفعل. إنَّها تحيا داخل فعل العطاء في حدِّ ذاته.

الفصل الثاني والعشرون

كيف تجعل الضحية تتغير؟

إنَّ السؤال الأكثر شيوعاً الذي يُطرح علي فيما يخص مالكي زمام الأمور والضحايا هو: "ما الذي تفعله في حال وجود ضحية في حياتك؟".

لا يزال معظم الناس راغبين في تغيير الآخرين قبل تغيير أنفسهم، وما زال متعذراً عليهم فهم أنَّهم لو كانوا على مستوى عال بما فيه الكفاية من السَّلم الخاص بهم، لما شكَّل تبني الآخر لدور الضحية مُعضلة كبيرة إلى هذه الدرجة. سوف يكون موقفاً ممتعاً وفرصة للعطاء، ولكنه لن يُشكِّل مشكلة كبيرة.

إنَّك لن تجد نفسك حقاً ما لم تكفَّ عن اعتبار الآخرين مشكلة بالنسبة إليك.

إن كان ثمة ضحية في حياتك وكانت لا تزال "تُسبب" لك مشكلة عاطفية كبيرة، فإنَّ ذلك يدلُّ على أنَّك أصبحت ضحية في حدِّ ذاتك، أي ضحية الضحية.

يستطيع الناس بكلِّ سهولة إدراك تفكير الضحية لدى الزوج أو شريك العمل. سرعان ما يُفكِّرون كالتالي: "تلك هي المشكلة. لو لم يكونوا ضحايا إلى هذه الدرجة، لما واجهتُ هذا القدر من الصعوبات في البقاء مالكاً لزمam الأمور!".

بعد التأكّد من أنَّ الشخص يفهم أنَّ امتلاك زمام الأمور لا يعني إصلاح الآخرين، عادة ما أُطلعه على رؤية غاندي المفضّلة لديّ: "عليك أن تكون التغيير الذي تتمنى أن تراه في الآخرين". كان غاندي يُوصي بتجديد النفس باعتباره الفعالية القيّمة الوحيدة في هذا العالم. إن قمنا بتجديد أنفسنا، فسيرغب الآخر في أن يحدو حدونا قائلاً: "أرني كيف تفعل ذلك!". ينبغي أن نكون التغيير الذي نودُّ رؤيته لدى الآخرين.

إنَّ الإلهام هو أقوى أداة تعليم يمكن استخدامها على الإطلاق. إنَّ أحد الأسباب في أنَّ جمعية "مدمني الكحول مجهولي الاسم" كانت ناجحة في إبقاء الناس بعيدين عن المسكرات أكثر من أيِّ أسلوب آخر، هو أنَّها برنامج يعتمد على "الجذب أكثر من التشجيع". إنهم لا يُمارسون عليك الضغط كي تبقى بعيداً عن المسكرات، ولكن في حالة كنت راغباً، فإنَّ جمعية "مدمني الكحول مجهولي الاسم" موجودة لإلهامك.

يتعلّم الآباء هذه الوسيلة بسرعة. لا يُصغي الأبناء إلى ما نقول، إنَّما إلى حقيقة مَنْ نكون. أستطيع أن أطلب طوال النهار من ابني أن يُمارس التمارين الرياضية وسوف يكون رده، "نعم، حسناً"، ولكن عندما أضع برنامج تمارين خاص بي، يُصبح ابني مهتماً، دون أن أنبس ببنت شفة.

يملك "جيف باتشر"، الذي يعمل مدير مبيعات لدى شركة منتجات مكتبية، أسلوباً شديداً الفاعلية في مجال الاتصال غير المرتب مع الزبائن المحتملين، وهو يقوم بتمريره إلى موظفي المبيعات لديه. إلَّا أنَّه بسبب فهم "باتشر" العميق لعلم النفس والتحفيز، فهو لا يحاول تعليم أسلوبه لموظفيه، بل يُلهمهم إياه. عندما يجد أنَّ أحد موظفيه يُكافح مع مسألة الاتصال غير المرتب مع الزبائن المحتملين، يثب "باتشر" إلى السيارة ويقول: "هيا بنا لندعو بعض الأشخاص"، ثمَّ يقوم شخصياً بتوضيح أسلوبه.

استسلم: أنا على صواب، أنت على خطأ

إنَّ أسوأ سبيل للتواصل في علاقةٍ ما هي أن تُخطئ الشخص الآخر بخصوص أمرٍ ما. في اللحظة التي يملك فيها تواصل معك على الاعتقاد أنَّك على خطأ، أكون قد وضعتك في وضع دفاعي، فيتم إحلال الحاجة إلى البقاء على قيد الحياة مكان التواصل الحقيقي.

عندما أخطئك، فإن ردة فعلك الأولى هي الدفاع عن نفسك، ومن ثمَّ تُصبح من خلال الدفاع عن نفسك، أكثر اقتناعاً بأنَّك على صواب. كلَّما كنت أكثر اقتناعاً، بات من غير المرجَّح أن تتغير.

لذلك فإننا ومن خلال انتقاد الآخرين، نزيد السلوك الذي نعترض عليه. إنها ليست طريقة فعّالة تماماً في بناء علاقات جيدة. حتى وإن أقنعنا أنفسنا أننا "بناؤون" في نقدنا، فإننا لسنا كذلك. إنَّ كلَّ انتقاد يدفع الآخر إلى الشعور بأنه مخطئ هو نقد هدام.

إذن، في حال وجود ضحية في حياتنا، فإنَّ أسوأ ما نستطيع فعله هو جعلها تشعر أنَّها مخطئة في كونها ضحية.

إنَّ أفضل ما نستطيع فعله هو تجاهل تفكير الضحية والانتظار بين الشجيرات حتى ظهور لحظة امتلاك لزام الأمور. لا أحد منا ضحية بالكامل، بل لكلِّ منا لحظات من الروح والتفاؤل الصرف. المشكلة هي أننا عادة، عندما تظهر تلك اللحظات، نُسلط الضوء عليها بأسوأ طريقة ممكنة. غالباً ما نُعلّق على مدى ندرة هذه اللحظة.

نقول مثلاً: "حسناً، من أين أتى ذلك! إنه ليس "مايكل" الذي أعرف، هل غيّرتَ ديانتك أو شيء من هذا القبيل؟ عادة أكون أنا الشخص الذي يُوصي بهذه الأمور، وليس أنت. أنا الذي يُبين الجانب المضيء، وليس أنت. إلى ماذا نُدين بهذه اللحظة الاستثنائية وغير العادية؟ ما الذي فعلته كي أستحق فكرتك الإيجابية الأولى للسنة الجديدة؟".

من خلال إبراز ندرة الفكرة، فإننا نُثني ضحيتنا عن التفكير بتلك الطريقة مرة أخرى.

إنَّ التَّعامل الأكثر فاعلية تجاه لحظة نادرة لامتلاك زمام الأمور هو مكافأتها بالفعل، وبطريقة صادقة، إذ تُشجّع الضحية على الإتيان بلحظة أخرى قريباً.

حين يقوم الضحايا في حياتي بمشاركة لحظة امتلاك لزام الأمور معي، أودُّ لو أجعل الزمن يسير ببطء. أودُّ أن أوقف الساعة كلياً لو أمكنني ذلك وأستمتع حقاً باللحظة. أُحبُّ أن أُخبر الأشخاص الآخرين عن تفكير امتلاك زمام الأمور الذي أبدعته الضحية، وأشير إليه مراراً في الأيام التالية. أودُّ أن أستفيد قدر الإمكان من ذلك التفكير بحيث تبدأ الضحية في البحث عن مزيد من أفكار امتلاك زمام الأمور كي تخلقها.

لسنا في حاجة إلى انتظار أن تتحوّل الضحية إلى مالك زمام الأمور. إنّ الضحية هي مالك لزام الأمور مسبقاً. تكمن المشكلة في تواتر تعبيرها عن هذا الامتلاك. ما إن نُجيد الترحيب بذاك التعبير، حتى تزيد اللحظات. كلّما أمكننا الاسترخاء أكثر بشأن حقيقة الضحية، زادت الحرية التي يختبرها ذاك الشخص، وسرعان ما تختفي شخصية الضحية القديمة وتعلّم كيف تكون قوية.

إذن، كيف تقوم بتغيير ضحية ما؟

انظر إلى مالك زمام الأمور الذي فيها.

توقّف عن جعلها مخطئة.

الفصل الثالث والعشرون

الغضران أم

بعد أن فقدت أعصابي تجاه الشابة التي لم تُقم بتحضير الغرفة التي تُقام فيها الندوة في إحدى دوراتي على نحو ملائم، جلستُ وحيداً إلى مكتبي، وفكرتُ في الذي فعلته. كنتُ قد أعطيتها محاضرة قاسية عن الاحترافية، وتحمل المسؤولية، والتواصل مع الزبون، وكنتُ غاضباً جداً منها، وعلى الرغم من أن كلَّ ما كنتُ أتحدّث عنه كان "مبرراً"، تعجبتُ من سبب استيائي عاطفياً من ذلك إلى هذه الدرجة. سألتُ نفسي، لو أن رجلاً قام بالأخطاء نفسها، هل كنتُ سأثور إلى هذه الدرجة؟

الأمر الذي أثار انزعاجي، هو أنني اضطررتُ للإجابة بكلمة "كلا". في الحقيقة، لقد وقع حدث مشابه منذ أسابيع قليلة سبقت حين قام أحد الشباب لدينا والذي يعمل في مجال العلاقات مع العملاء بإرسال مواعيد خاطئة إلى العملاء بخصوص بعض الندوات المنتظرة. عندما

رأيتُه في الردهة في اليوم التالي، تظاهرتُ أنني متفاجئ على نحو هزلي وقلتُ: "أما زلتَ تعمل هنا؟"، ضحكك واعتذر عن الخطأ، وأمضيتُ بعض الوقت أشرح له كم كانت المعلومات الصحيحة مُهمّة. فهم المغزى ولم يتكرر الأمر ثانية أبداً.

بعد جلوسي إلى مكتبي ومراجعة تلك الحادثة، أدركتُ أنني لم أختبر أيّ غيظ أو غضب. تساءلتُ إن كان الفارق هو أنّه كان رجلاً وليس امرأة.

تحدّثتُ على الفور مع "ستيف هارديسون" مدربي وناصري، عن هذه المشكلة. اقترح أنني لن أعامل النساء أبداً بالطريقة ذاتها التي أعامل بها الرجال، إلى أن أسامح والدتي على الأمر الذي لا أزال غاضباً منها بشأنه أيّ كان ذلك الأمر.

سألتُه: "أمي؟".

ثمّ بدأتُ بإعادة النظر في مشكلتي. اعترضتُ قائلاً: "لكنني لا أعامل كلّ النساء بتلك الطريقة". مضيتُ في سرد قائمة بعدد من النساء اللاتي أعجبتُ بهنّ وأكنّ لهنّ الاحترام وأعاملهنّ جيداً.

قال لي: "هذا صحيح، ولكن فكّر كم كان عليهنّ العمل بجهد لكسب احترامك، بينما كنتَ تُعطي ذاك الاحترام على الفور إلى الرجل فقط لأنّه رجل".

أدركتُ أنّه مُحقّ، ولذلك رحّْتُ أفكّر على مضض في أمي.

كان لدي رأيين بخصوص والدتي. في الأساس، أمي هي الشخص الأكثر جمالاً وحناناً الذي عرفته في حياتي، وقضيتُ

سنوات عمري الأولى على كوكب الأرض وأنا أحبها بإفراط. "كان والدي لا يزال بعيداً عن الوطن يُحارب مع الجيش خلال الحرب العالمية الثانية".

إلا أنه حين انطوت الأيام، بدأت أُمِّي في الانغماس في شرب الكحول والإدمان على المهدئات. في حينها، لم يكن لديّ أدنى فكرة عمّا كان يجري. أرعبنى التغيير اليومي في مزاجها وشخصيتها. كلّ يوم بعد الغداء، ولسبب ما مبهم وغامض، تُصبح مهملة، غبية، ولئيمة أمام ناظري. لم يتحسن الأمر أبداً. في الحقيقة، على الرغم من صغر سني، كان في استطاعتي التنبؤ بأنّ الوضع كان يسوء أكثر فأكثر.

أعتقد أنّني لم أنغلب قط على تأثير تلك الصدمة على كياني، كما أعتقد أنّني خلّصتُ إلى نتيجة لاواعية من نوع ما بأنّ النساء كنّ على ذلك المنوال، فلم يكن أهلاً للثقة جميعهنّ بلا استثناء.

هل كل النساء يُشبهنّ والدتي؟

بعد إعطاء هذه المسألة مزيداً من التفكير، اتصلتُ مع "ديفيس براندن"، وهي مستشارة في "كاليفورنيا" وزوجة المؤلف "ناثانيل براندن". سبق أن كتبتُ بإسهاب في كتاب سابق عن الأمور العظيمة العديدة التي حدثت في حياتي نتيجة نصائح "ديفيس" وتدريبها، وأدركتُ الآن أنّني أحتاج مساعدتها من جديد.

قلتُ لها: "أعتقد أنّني في حاجة إلى مساححة أُمِّي، لا أعتقد أنّني سأبحثُ أُمِّي يوماً، وأنا أدرك أنّ هذا يؤثّر على علاقتي بالنساء. بسبب

الطريقة التي كانت أمي تتصرّف بها معي خلال إدمانها، أعتقد أنّني اخترنتُ إحساساً هائلاً بالغضب والخذلان اللذين لم أغفرهما لأمي أبداً. لا أعتقد أنّني أمنح النساء اليوم الثقة ذاتها التي أمنحها للرجال، يتطلّب الأمر من النساء جهداً أكبر لكسب احتراممي. أعلم أنّ هذا ليس صائباً. أكره ذلك الجانب من نفسي، أنا في الحقيقة لم أره أبداً حتى الآن. أنا في حاجة إلى إيجاد طريقة أغفر بها لأمي".

كانت "ديفيس" لطيفة، ذكية، وقوية بالقدر الذي توقّعت. كان الأمر الأول الذي قامت به هو إسقاط فكرة "الغفران" برمتها. لفتت نظري إلى أنّ كلمة "غفران" في حدّ ذاتها، تُفيد بأنّ هناك ذنباً اقترفته والدتي، وأنّها قامت عن عمد باقتراف ذنب في حقّي، وأنّني كنتُ مُحقّقاً فيما كانت والدتي مخطئة، وأنّني كنتُ ضحية.

اقتَرَحَت "ديفيس" أن نبحث عن شيء أقوى وأكثر ديمومة من الغفران، شيء أشبه بالقبول التام، والإدراك التام بأنّ أمي عاشت بالأسلوب الوحيد الممكن في نظرها، على ضوء الطريقة التي رأت بها العالم، وأنّني على الأرجح كنت سأفعل الشيء ذاته لو أنّي عشتُ تجارب الحياة، والمخاوف، والأحلام ذاتها التي عاشتها أمي، وأنّ الأمر لم يكن مُوجّهاً ضدي في أيّ حال من الأحوال. القبول التام، "ليس موافقة، بل قبول وحسب". أدركتُ أنّني لم أكن ضحية مقصودة، ولم أكن المُستهدف، وأنّه من شأن "الغفران" أن يُعمّق وحسب فكرة أنّ إساءة عظيمة حصلت، وأنّ ذنباً ارتُكب في حقّي.

طلبتُ مني على الفور أن أحدثّها عن أكثر ما أحببته في أمي. تفاجأتُ بالفعل من نفسي وأنا أسرد بتفصيل دقيق كم كانت أمي

مُحِبَّة، وكيف أَقْلَعَت عن الكحول في وقت متأخر من حياتها، وعاشت سنواتها الأخيرة كامرأة عزباء متفائلة بكلِّ ما في الكلمة من معنى، مجددة جميع علاقاتها مع أبنائها. قلتُ إنَّ مصدر كلِّ باعث حُبِّ شعرتُ به تجاه شخص آخر وتجاه أبنائي كان أُمِّي. لقد كانت الحُبُّ في حدِّ ذاته.

بدأتُ أشعر أنَّ كلَّ غضبي تجاه أُمِّي يتلاشى، وكلِّما تحدَّثتُ إلى "ديفيس" أكثر، زاد تقبلي لكامل الشخص الذي كانت عليه أُمِّي. في الواقع أنجزتُ ما أوَّصت به "ديفيس" في بادئ الأمر: حالة من التسليم تتخطَّى الغفران بمراحل.

وافق "ستيف هارديسون" على أنَّ "ديفيس" كانت على حق: "أستطيع أن أفهم ما تعنيه. عندما نقول: إنَّنا نسامح شخصاً ما، فإنَّنا لا نزال نُلَمِّح إلى أنَّنا متفوقون عليه أخلاقياً، فقد أجرم في حقنا، ونحن سنتكرَّم ونسامحه على ذلك. بفعلنا ذلك، لا نزال أهلاً لأن نكون ضحايا".

بدأ يتتابني شعور رائع بالفعل. ألزمتُ نفسي بقوة أن أكون واعياً جداً للطريقة التي أفكّر فيها بالنساء من الآن وصاعداً، وأن أتمرَّن على جعل تفكيري منفتحاً إزاءهنَّ في كلِّ مرة يبدأ فيها بالانغلاق. اعتقدتُ أنَّني قد أنجزتُ عملاً جديداً ومُهمّاً، إلا أنَّني لم أنتهِ بعد.

قال مدربي "هارديسون": "هناك أمر آخر تفعله، ينبغي عليك الآن أن تجمع كلَّ النساء في هذه الشركة وتُخبرهنَّ بكلِّ ما مررتُ به في الأيام القليلة الماضية. أخبرهنَّ كلَّ شيء، واسأل إن كنَّ سيساعدنك في دربك نحو القبول التام".

كنتُ مصدوماً ومذهولاً بالفكرة. يملك "هارديسون" دائماً سبيلاً للقيام بذلك. إنَّه يعثر على الطريقة الأسرع والأكثر كي يصدم نظام شخص ما ويدفعه إلى التغيّر الكامل.

لم أستطع تخيّل القيام بما طلبه مني. كان أمراً مُحرجاً للغاية، ولذلك حاولتُ التملّص منه. أخبرته أنّي سوف أحاول القيام بذلك مع واحدة منهم في كلّ مرة، وأنّني سوف أقابل كلّ امرأة في الشركة على انفراد، وسيكون الأمر "ذا معنى" أكثر بتلك الطريقة.

وافق على مَضض، ولكن بعد أسبوعين، كنتُ قد قابلتُ امرأة واحدة فقط، فقام بتغيير الخطة، فلديه تحيُّز للعمل.

قال: "فلنقمُ بذلك، وسوف أجلس معك في الاجتماع لأمنحك الدعم".

وافقتُ على القيام بذلك، وعندما جاء اليوم الموعد، ووجدتُ نفسي جالسا في حلقة من أكثر من عشر نساء بالإضافة إلى "هارديسون"، كنتُ شديد التوتر. إلّا أنّني بدأتُ الحديث، وحالما فعلتُ، عرفتُ أنّه كان الأمر الصائب. بقدر ما كان الأمر شاقاً، أدركتُ أنّني أضع الماضي خلفي وإلى الأبد.

تحدّثتُ عن أمّي وعن التزامي الجديد وطلبتُ المساعدة. كنتُ مندهشاً من الاستجابة. قامت نساء الشركة اللاتي جُلنَ في الغرفة بإمضاء الوقت في التحدّث إلي ودعمي. قالت العديد منهم إنّّه كانت لديهنّ المشكلة ذاتها مع الرجال، وإنَّهنّ كنّ خائفات من الرجال بطريقة ما بسبب آبائهنّ. أثّرت بي التجربة حقاً. وجدّني أتمنى لو كانت أمّي هناك، ثمّ أدركتُ أنّها كانت هناك بطرق عديدة.

إنَّ التجديد يستلزم النضج، والتَّسامي فوق آلام الماضي وذاكراته بحيث يكون لدى الأشخاص الآخرين سجل نظيف معك. إنَّ التجديد يستلزم التخلّي عن إصدار الأحكام على الأشخاص الذين في ماضيك. ليست الذكرى هي التي تُؤلمك، إنّما الحكم الذي تحمله الذكرى بأنَّ أمراً ما كان "خاطئاً".

كلّما زاد شعوري بأنَّه قد "تمَّ ارتكاب أخطاء" بحقي في الماضي، تضاعف مني الجانب الذي يفعل الصواب في المستقبل.

القسم الثالث

أحكام الحياة والموت

من الجيد أن تكون سعيداً، من الأفضل قليلاً أن تعرف أنك سعيد، أما أن تفهم أنك سعيد وتعرف لماذا وكيف، وتبقى سعيداً بالوجود والمعرفة، حسناً إن ذلك يفوق السعادة، ذاك هو النعيم.

"هنري ميلر" "عملاق ماروسي"

الفصل الرابع والعشرون

قد تكون الكلمات أقوى من العقاقير

انحنى طلاب المدرسة الثانوية وراحوا يتقيئون وراء المدرّجات في لعبة كرة القدم.

هل كان ذلك ردّة فعلٍ لعقارٍ ما؟ كلا. لقد كان ردّة فعلٍ تجاه بعض الكلمات التي تمّ التفوه بها! كان ما حدث معهم رد فعل جسدي على شكل تشنّج في المعدة تجاه تصريح تمّت إذاعته عبر نظام الإذاعة الداخلية في أثناء اللعبة، والذي أفاد بوجود خلل في آلة الكولا وأنّ المشروبات الغازيّة قد تلوّثت، وأنّه تمّ نقل بعض الأولاد للتو إلى المستشفى.

إلا أنّ الفحوصات في المستشفى لم تكن مكتملة، وعندما اكتملت، أدرك الأطباء أنّ عدداً محدوداً من الأولاد الذين جاؤوا أولاً إلى المستشفى كانوا قد ذهبوا إلى المطعم نفسه حيث تناولوا الطعام نفسه الذي تسبّب لهم بالتسمم الغذائي، بينما جميع الأولاد الآخرين المرضى لم

يكن لديهم تسمّم غذائي، ولم يكن ثمة خطب لديهم. لقد كانت سلسلة من ردود الفعل المستيرية، بينما كانت آلة الكولا سليمة، وكان الأمر مجرد إنذار خاطئ.

إلا أن التقيؤ والغثيان كانا "حقيقيّين". كان التقيؤ قد انتشر الآن على جانبي الملعب كليهما، وقد تسببت به الكلمات الآتية من نظام الإذاعة الداخلية.

أستطيع مراقبة الظاهرة نفسها في داخلي عندما أختار جملة ما دوناً عن أخرى. عندما أعود إلى البيت متعباً ومرهقاً من العمل، أستطيع أن أفكر ببني وبين نفسي: "يا رجل، كم أنا متعب. أنا حقاً غير راغب في أيّ إزعاج من قبل أطفال. أريد فقط أن أحيا حياة بلادةٍ وخمول. أنا مُنهك". سوف يكون لهذه الكلمات تأثير واضح على القوة المحفّزة في داخلي.

أو يُمكنني أن أتنفّس مرتقياً السّلم قليلاً في اتجاه الروح وأقول: "أنا متعب ولكنّ ذلك يسرّني، أحبّ حياتي هذه، وأطفالي المرحين. إنهم تسلية وترحيب بعد يوم عمل. إنهم هنا كي يضحكوني ويبهجوني. سوف أقدر إرهابي السعيد، وأستمتع كذلك باللحظات الجميلة وسخافات الحياة العائليّة. سوف أضحك. ربّما أرقص حتّى".

إنّ الاختيار متاح أمامي على الدوام. أستطيع امتلاك زمام تفكيري، أو أن أكون ضحيّة لأفكاري. يختبر الضحايا الأفكار على أنّها أشياء تحدث معهم، كما لو أنّ الأفكار تُنقل من "روزويل، نيو مكسيكو".

يقوم مالكو زمام الأمور بتوجيه أنماط أفكارهم: "يبدأ التفكير من عبارات وجمل مختارة، بعد ذلك ترسم تلك الكلمات الصور التي تُوقد الروح".

التشاؤم مثير للاشمئزاز حرفياً

يُوجد العديد من الدراسات التي تُثبت أن الكلمات والأفكار أقوى من العقاقير. لقد أتى "مايكل تالبوت" على ذكر بعضها في كتاب الكون المجسم The Holographic Universe. يُشير كتابه إلى أدلة على أن "الأشخاص المصابين بمرض نقص المناعة المكتسب "الأيدز"، الذين يُظهرون روحاً قتالية، يعيشون لمدة أطول من أولئك المصابين بالمرض نفسه الذين يتبنون موقفاً سلبياً. يعيش مرضى السرطان لمدة أطول كذلك إذا حافظوا على روح قتالية. يُصاب المتشائمون بنزلات البرد أكثر من المتفائلين. يُخفف التوتر من الاستجابة المناعية. إن الأشخاص الذين يحصدون نتائج مرتفعة في الاختبارات المصممة لقياس الحقد والعدائية يزيد احتمال موتهم بسبب المشكلات القلبية سبع مرات عن أولئك الذين يحصدون نتائج منخفضة".

ذكر "تالبوت" أيضاً الدراسة التي أظهرت أن للموقف الذهني الذي لدى الأم الحامل تجاه طفلها، والحمل عموماً، ارتباط مباشر بالتعقيدات التي سوف تختبرها أثناء الولادة، فضلاً عن المشكلات الطبية التي سيواجهها رضيعها حديث الولادة بعد أن يُولد أو تُولد. ينطلق موقفها الذهني من الكلمات الاعتيادية والجميل التي تستخدمها. إذا كان لديها تحديات وفرصاً رائعة في حياتها، فإن حياتها سوف تكون عامرة بالتفاؤل والصحة الجيدة، وإن لم يكن لديها سوى المشكلات والمتاعب، فستشعر بالضعف في الصباح والتعب مع حلول المساء، إذ تعتقد أنها تصف أوضاعها باستخدام كلمة مشكلات، إلا أنها تخلقها حقاً.

تطول قائمة الأمثلة.

خرج مدير مُلهم في شركة "تكساس للأدوات" حيث كنتُ أقوم أنا وشريكي "دينيس ديتون" بإعطاء الدورات، بفكرة حظر كلمة "هم" من اجتماعات فريقه. كما في "لماذا يُريدوننا" هم "أن نفعل ذلك؟ لماذا لا يرون" هم "مشكلاتنا؟ ما نوع التسعير الذي سيحملوننا" هم "على التعامل معه الآن؟ لماذا لا يُقدّمون لنا" هم "مواقف سيارات أفضل؟" من الآن وصاعداً، فقط من أجل المرح سوف يُعلن الفريق أنّ كلمة "هم" كانت غير لائقة بقدر كلمة "تَباً".

رُبّما تتساءل: ما الفارق الحقيقي الذي قد يُحدثه ذلك؟ على كلّ حال، إنّ "هم" هي مُجرّد كلمة، ولكن كان لافتاً للنظر كيف اختفى قدر كبير من تفكير "نحن" في مقابل "هم" عندما حلّ "نحن" مكان "هم" في العمل.

هناك مثل لدى الفرنسيين يقول: "إنّ الشخص الغائب هو المخطئ على الدوام". هذه العبارة ذات بصيرة. لاحظ كيف أنّ الشخص غير الحاضر هو غالباً مَنْ يتمّ التحدّث عنه باستخفاف. إذا لم يكن الأشخاص حاضرين هناك كي يُبرروا موقفهم، فسيؤول بهم الأمر إلى أن يكونوا هم المخطئون. عندما حلّت كلمة "نحن" مكان كلمة "هم"، كان هناك خصومة أقل، تنافر أقل، واستياء أقل، تجاه الآخرين في الأقسام الأخرى.

على الرغم من أنّها كانت مُجرّد كلمة.

سابقاً كان الموظفون يستخدمون كلمة "هم" طوال الوقت: "لن يسمحوا لنا" هم "أن نقوم بذلك"، أو "إنّهم لا يدفعون لي ما يكفي للقيام بذلك"، أو "إنّهم لا يفهموننا".

الآن باتوا يقولون: "لماذا لدينا "نحن" هذه السياسة؟"، وعندما سمعها الموظفون بتلك الطريقة، كانت فكرتهم التالية هي "دعونا نجتمع سوياً كي نتحدّث عن هذا".

نجح مدير شركة "تكساس للأدوات" أيّما نجاح من خلال استبدال كلمة واحدة، إلى درجة أنّه كان لديه أضرار كُتبت عليها كلمة "هم" مع دائرة حمراء حول الكلمة وخط أحمر مائل فوقها.

من خلال تبديل الكلمات والجمل التي نستخدمها عندما نتحدّث إلى أنفسنا والآخرين، نقوم بتبديل تجربتنا في الحياة. نستطيع أن نتعلم التراجع خطوة إلى الوراء كي نرى كم أنّنا نقوم حرفياً بالحكم على أنفسنا بأنواع الحياة التي نعيشها.

إنّ سؤال "لماذا لدينا "نحن" هذه السياسة؟" أقوى من "لماذا يحملوننا "هم" على القيام بذلك؟". يخلق السؤال الأول مالكاً لزمّام الأمور، بينما يخلق الثاني ضحية.

هل هم أوغاد أم فرسان زرق؟

أصغِ إلى لغتك خلال يومك. أعر انتباهاً جيّداً إلى كلمة "هم" عندما تظهر، فقد تكون فرصة لاستبدالها بكلمة "نحن" من أجل تجربة حياة أقوى.

تبدأ عادات النظر إلى الذات باعتبارها ضحية باكراً. كنتُ أقود مؤخراً على طول طريق مزارع قذرٍ منعزل بصحبة أطفال خارج "جليبرت، أريزونا"، وتوقّفنا عند إشارة توقف في مكانٍ ناءٍ. بدأ أطفالنا في السؤال على نحوٍ متهم، "لماذا وضعوا "هم" إشارة التوقف هنا؟".

قلت، "نحن من وضعها هنا".

"ماذا؟".

"هم لم يضعوها هنا، نحن الذين فعلنا".

"ما الذي تعنيه، أبي؟".

"نحن الذين ننشئ مدننا وبلداتنا. نحن من نفعل. نحن من نمنح أصواتنا إلى الأشخاص الذين يختارون الأشخاص الذين يتخذون هذه القرارات. نتصل بممثلينا عندما لا يُعجبنا أمر ما، ونقوم بإصلاحه. نقود على جانب واحد من الطريق لأننا وافقنا على هذا، كيلا نؤدي بعضنا. نحن نوافق على التوقف عند الضوء الأحمر. إنَّه نظامنا. كل هذا من بنات أفكارنا. إنَّ رجال الشرطة الذين يدعوهم البعض بالأوغاد هم من قُمنا نحن بتوظيفهم بأموالنا التي كسبناها بجد. إنَّهم يعملون لدينا. هم ليسوا ضدنا، وليسوا منفصلين عنَّا. نحن الذين ننشئ المجتمع، ولا وجود للمجتمع بمعزلٍ عنَّا. نحن الذين نضع إشارة التوقف هناك. كان لدينا سبب".

خيَّم الصمت على أولادي. قال "بوبي" في النهاية: "أبي، هل هذه واحدة من ندواتك؟ إن كانت كذلك، فهي عظيمة، ولكن..."، رُبَّما لم أقنعهم بعد أنَّه ليس هناك "هم" غريبون في الخارج يتآمرون ضدنا من أجل جعل الحياة مزرية.

في كلِّ مرَّة تلاحظ أنَّك تستخدم كلمة "هم"، انظر إن كانت كلمة "نحن" وسيلة أقوى لرؤية الأمور. بعد القليل من التحويلات من كلمة إلى أخرى، سوف تُسرَّ باكتسابك عادة الكلمة الجديدة وكيف أنَّها تجعل

عالمك منفتحاً. سوف تكون مثل "جيمس بوند" المسلّح بأداة جديدة، وستبحث عن فرص كي تستخدمها طوال الوقت.

يبدأ التجديد عند مستوى الفكرة. لا تسمح لأفكارك أن تتحكّم بك. تنحّ جانباً وكنّ شاهداً على أفكارك. راقبها وهي تمرّ سريعاً واحدة تلو الأخرى. لاحظ تأثير أفكارك على مشاعرك. الآن قم بإرشادها برفق إلى حيث تريد لها أن تذهب. تذكر: من الجيد أحياناً ألا تفكر على الإطلاق، وأن تأخذ وقتاً مستقطعاً وتستريح. بلا تفكير ولا أفكار.

غالباً ما يأتي التجديد من عدم التفكير أسرع منه من التفكير. اسمح لبعض أشكال التأمل أو الصلاة الروحية أن تركزك على نحوٍ منظم. أغلق عينيك مراراً كي يستطيع دماغك الوصول في أغلب الأحيان إلى حالة موجة "ألفا" وأن يخرج من موجة "بيتا" المضطربة طوال اليوم. أعطه استراحة. ثم انهض. أنت في حلّة جديدة.

الفصل الخامس والعشرون

كيفية إلقاء الأحكام على أنفسنا

تنشأ طاقتنا ومزاجنا من اللغة التي نُفكّر بها. إنّ تأثير اللغة أقوى من العقاقير، كما أظهرت الاختبارات الطبيّة على الأدوية الوهميّة على مدى سنوات. "حبة واحدة تجعلك أضخم، بينما تجعلك الأخرى صغيراً". "مهما كان ما يقوله الطبيب عن حبة الدواء فإنّه يُؤثر حقّاً على ما تفعله الحبة".

أستطيع أن أرى الآن أنّ عملي الخاص مع الأشخاص ذوي الإنجاز العالي أو المتدني قد علّمني الأمر ذاته، وهو أنّ الأشخاص المنتجين وأصحاب الإنجازات في الحياة يستخدمون لغةً مختلفة عن أولئك الذين يُصارعون.

حتى أنّني وصلتُ إلى المرحلة التي أستطيع فيها أن أجري مقابلة مع الأشخاص دون أن أعرف مُقدّماً إنّ كانوا يُبلون بلاء حسناً أم لا، وأتمكّن فقط من خلال الاستماع إلى لغتهم، من معرفة ذلك. بدأ بعض

عملائي يمزحون قائلين إنها كانت قدرة روحية، ولكنني أخبرتهم أن الأمر مختلف "جزئياً لأنني كنتُ في حاجةٍ إلى تقاضي مبلغٍ أكبر ممَّا يتقاضاه الوسطاء الروحانيين". قلتُ لهم إنني كنتُ أصغي وحسب إلى كلماتهم.

تستطيع أن تعرف دائماً المكان الذي يتصرّف الشخص انطلاقاً منه من خلال الاستماع إلى اللغة التي يستخدمها أو تستخدمها. بعضهم يتصرف انطلاقاً من امتلاك زمام الأمور والبعض من وجهة نظر الضحية.

بدأت الاحتفاظ بدفاتر الملاحظات المليئة بلغة أصحاب الإنجازات العالية "الذين سميتهم" مالكو زمام الأمور" وكومة أخرى متضخمة من دفاتر الملاحظات التي تخصّ بلغة الأشخاص المحبطين والذين يعيشون صراع "الضحايا".

استخدم مالكو زمام الأمور كثيراً كلمات "أنا أستطيع"، بينما فضّل الضحايا كلمات "لا أستطيع". كان لدى مالكي زمام الأمور أهدافاً، مشاريع، وتحديات، في حين كان لدى الضحايا مشكلات، مشاحنات، وكوابيس. قال مالكو زمام الأمور إنهم كانوا مشغولين، وقال الضحايا إنهم كانوا غارقين. كان المالكون "يُصمّمون حياة" بينما كان الضحايا "يُحاولون كسب العيش". كان مالكو زمام الأمور متحمسين ومبتهجين حيال التغييرات في مكان العمل بينما كان الضحايا قلقين ومتضايقين. بحث مالكو زمام الأمور كي يروا ما يمكنهم الحصول عليه من تجربةٍ ما، بينما حاول الضحايا أن يتجاوزها. يقوم مالكو زمام الأمور بالتخطيط للأشياء أما الضحايا فيتمنونها.

كان هذا الرابط الذي أبصرته بين اللغة والأداء مثيراً للاهتمام، ولكن ما كان مشوّقاً أكثر هو كيف تتغيّر حياة الناس عندما يبدؤون في التمرّن على استخدام لغةٍ جديدة. لقد أصبحت المشكلات مشاريع، والوظائف مهناً، والمدراء قادة. بدأ الناس اختبار حريّة تتجاوز الشخصية: حرية تجديد حقيقتهم المتفرّدة.

نحن لا نملك شخصيّات دائمة، بل أنماط تفكير متغيّرة. من الممكن مقاطعة الأنماط واستبدالها في النهاية بأنماطٍ أخرى. هناك في لعبة كرة "البيسبول" بعض ضاربي الكرة الذين يستطيعون تسديد الضربة من الجانب الأيمن من صحن الملعب بالسهولة ذاتها التي يجدونها على الجانب الأيسر. لم يكن ذلك فطرياً، ولم يكونوا كذلك، فلا أحد يُولد على تلك الحال، ولكنّهم وضعوا أنماطاً جديدة موضع التنفيذ وأصبحوا ضاربي كرة متقلّين، يضربون بقوة ودقّة على نحوٍ سهل ورشيق من جانبي صحن الملعب كليهما.

كيف يقومون بذلك؟ كيف يقومون بأمر غير فطري؟ ما الذي يحدث؟ إنّه يُدعى استبدال النمط. تستطيع استبدال أيّ نمط سلوك "أو تفكير" بآخر. كلّ ما يتطلبه الأمر هو التدريب المستمر. أنت لست عالِفاً. أنا لست عالِفاً. نحن لسنا تائهين في حقيقة مزورة عن حقيقة مَنْ نكون.

لن أنسى أبداً اللحظة التي أصبح فيها هذا واضحاً تماماً بالنسبة إليّ في البداية. كانت واحدة من لحظات الإدراك التي لا تنساها أبداً. كانت استشارية الأعمال "بيكي روبنز" تُدرّس دورةً في التواصل، وقالت عرضاً أمراً كان من شأنه أن يربط ويوضّح لي ما يقارب من أحد عشر عاماً من العمل الذي قمتُ به في التنمية البشريّة.

قالت: "يستخدم بعض الأشخاص اللغة من أجل وصف أنواع الحياة التي يعيشونها، فيما يستخدم آخرون اللغة من أجل خلق أنواع الحياة التي يعيشونها".

نعم، كان هذا هو الحال بالضبط! وراء كلّ فعلٍ تُوجد فكرة، تأخذ شكل كلمات ترسم صورة. بدا هذا بمثابة اكتشافٍ جديد بالنسبة إليّ، ولكنني عرفتُ أنّه لم يكن جديداً بالنسبة إلى الجميع. لقد تمّ لفتُ نظري حينها إلى أنّه ورد في الكتاب المقدس منذ زمن بعيد أنّه "في البدء كانت الكلمة".

الفصل السادس والعشرون

تخطُّ الأمر أو اغتنم منه

في سنته الثانية من المدرسة الثانوية، تمَّ استبعاد "مايكل جوردان" من فريق كرة السلة.

كان مكتئباً وغازباً تماماً كما حال أيِّ فتى راغب في لعب كرة السلة. ألم يكن جيداً كفاية كي يلعب في فريق المدرسة الثانوية؟ كان يختلف تماماً مع هذا الرأي، ولكنَّ المدرب كان هو المدرب. إلَّا أنَّه كان لدى "مايكل جوردان" عادة التفكير ملياً في الأمور، وعدم الابتعاد ببساطة مثل ضحية ما. في نهاية المطاف، سأل نفسه السؤال الذي يسأله مالك زمام الأمور: كيف أستطيع الاستفادة من هذا؟ كيف أستطيع استغلال هذا؟ أراد أن يعرف ما الذي يُمكنه اغتنامه من التجربة. لم يسأل نفسه كيف له أن يتجاوزها.

بعد التفكير ملياً في الأمر، قرّر أن يتدرّب بجدة أكبر ممّا سبق له أن فعل. لن تهزمه أفكار موجودة في رأس أحدهم. في الواقع، لن يكتفي بالالتحاق بالفريق السنة المقبلة، بل قرّر أن ينتقل لعبه إلى مستوى جديد بالكامل، ولم يمضِ وقت طويل قبل أن ينقل لعبه إلى مستوى لم يكن ليصل إليه لو لم يتمّ استبعاده. اليوم، يُناقش استبعاده من فريق مدرسته الثانوية باعتباره لحظة فاصلة في حياته، وأنه أمر قاده إلى تجديد مَنْ كان عليه كلاعب، وأنه أحد أفضل الأمور التي حدثت له في حياته بالمطلق.

في عام 1980، لاقت ابنة "كاندي لايتنر" حتفها على يد سائق ثمل في "ساكرامنتو، كاليفورنيا"، ولم تتمّ معاقبة السائق أبداً. هكذا، قد يكون أمراً مفهوماً إذا أصبحت "كاندي" ضحية هذا الظرف طوال حياتها، ولكنها قرّرت أن تُوجّه غضبها إلى أمر مفيد، ولذلك أنشأت مؤسسة أمّهات ضدّ القيادة الثملة. رفضت أن تكون الضحية التالية للسائق. لقد سمّت بنفسها من تجاوز الأمر إلى الاغتنام منه.

إنّ الإرهاق الذهني والنفسي هو النتيجة الرئيسيّة لعادة استخدام لغة الذات الضحية، كعبارة "تجاوز الأمر" على سبيل المثال. إنّ الحياة التي عليك تجاوزها هي في حدّ ذاتها صراع مستمر - يُصبح الهواء في حدّ ذاته جداراً من الجيلاتين الشفاف السميك الذي يصعب تجاوزه. تستطيع أن تستشعر أثناء مشيك، الصراع وكأنه سماكة الكينونة التي لا تُطاق.

أَيُّ شَيْءٍ يَجْعَلُكَ تَتَخَطَّى اللَّيْلَةَ

يقود الشعور بالإرهاق الضحايا في نهاية المطاف إلى الاكتئاب والأداء المتدني. سرعان ما يصبح الأشخاص المرهقون عرضة للحوادث، فتبدأ الأمور السيئة بالحدوث لهم، ويُصبحون منحوسين على نحوٍ لا يُصدّق. يسلبهم وضع الطاقة المنخفضة لديهم القوة اللازمة لتجاوز تحدياتهم، وعندما يشعرون بالإحباط يتوقفون عن إيلاء الاهتمام.

يتعثّرون بالزلاجات المتروكة على الدرج - يُفوتون عمل نصف يوم كامل. يتركون الحقيبة على سطح السيارة، ويقودون في زحمة ساعة الذروة فيما تتطاير كل مذكراتهم ومستنداتهم مع الريح مثل قصاصات ورق ملونة حزينة، يتطلب الأمر أسبوعاً كي يُحضّر وانسخاً طبق الأصل عن أوراقهم وبطاقاتهم الهامة. يستيقظون متأخرين في الصباح التالي ويسلكون المنعطف الخاطئ من الطريق السريع، حيث يقودون داخل حيٍّ تكون فيه حياتهم عرضةً للخطر. يزورون الطبيب للحصول على وصفة طبية للتعامل مع التوتر والاكتئاب المتزايدين، وسرعان ما يقتحم حياتهم إدمان بغيض.

يشرعون في استهلال جملهم بكلمات مثل "بالنظر إلى حظي" إنهم ضحايا تفكيرهم الخاص. في المقابل، إنَّها حياة منعشة وحيوية تلك التي تبدأ بمحاولة اغتنام شيء ما من كلّ ما تفعله. هناك نقلة في الطاقة عندما تحدث نقلة في الكلمات.

أحياناً يمرُّ كاتبو الأغنيات والمغنين العظماء بفترات سيئة من حياتهم عندما يُضيفون إلى نظرهم إلى ذاتهم باعتبارها ضحية، الإدمان على

المخدرات والكحول. غالباً ما تستطيع سماع ألم فترات الحياة هذه في كلمات أغانيهم. إنَّ كلاً من أغنية "كريس كريستوفيرسن"، "ساعدني كي أجتاز هذه الليلة"، وأغنية "جون لينون"، "أي شيء يُساعدك على اجتياز هذه الليلة"، تُبيّنان إجهاد الروح هذا. قام الكاتبين كليهما بتجديد نفسيهما لاحقاً خلال مسيرتهما المهنية. تعكس أغانيهما التالية ذلك.

على سبيل المثال، قام "ريتشارد درايفوس" في فيلم "Mr. Holland's Opus" بغناء الأغنية التي كتبها "جون لينون" لـ "طفله الجميل"، وكانت أغنية مليئة بالبهجة. عاش "جون لينون" سنواته الأخيرة كمالك للروح البشرية، تلك الحياة التي استطاع فيها أن "يتخيّل جميع الناس، يحيون كي يكونوا أحراراً". لقد أصبح حالماً، بأقوى معنى للكلمة، وقام بتطوير ما يدعوه "كولن ويلسون" بالقدرة على الحلم. غنى "لينون": "لك أن تدعوني حالماً".

لديك دائماً طريقتان للاستجابة إلى أيّ ظرف صعب، إمّا كمالك لزمّام الأمور أو كضحية. عندما تُواجهك صعوبة ما، توقّف وفكّر في هذين الخيارين. احرص على أن تنتبه إلى كيفية وصفك الأشياء لنفسك. إذا كنت تتساءل كيف ستجاوز تجربة بعينها، اطلب من نفسك أن تتنفس بعمق أكبر قليلاً، وقم بترجمة لغتك إلى تلك الخاصة بك زمام الأمور. حاول فقط أن تُجرّبها، كما لو أنّك تُجرّب قُبعة "بيسبول" كنت تُفكّر في شرائها. ضعها إلى الأمام، ثمّ إلى الخلف.

حاول أن تقول لنفسك، ربّما حتّى بصوت عالٍ في بداية الأمر: "كيف أستطيع استغلال ذلك؟ ما الذي أستطيع اغتنامه من هذه التجربة؟ ما الهبة الموجودة فيها؟ ما الذي تُريد تعلّمي إياه؟".

إذا أصغيتَ بانتباه إلى مشاكلك، فستبدأ في الاغتنام منها. لن ترغب بعد الآن في تجاوزها، وسرعان ما تكفّ عن التفكير فيها بوصفها "مشكلة"، بل ستُصبح مُعلِّمك.

ثمَّ تُصبح المشكلات نقاط تحوّل بالنسبة إليك. سرعان ما تستفيد منها وتُحبّها "عند استرجاع الماضي" مثل المهندس المعماري الذي يُصمّم مدينة، فيعطف شارعاً هنا، ويُشيّد بناءً هناك. سوف يلحظ الناس أنّك تغيّرت، وقد يدعونك بالحالم، ولكنك لست الوحيد.

الفصل السابع والعشرون

علاج اضطراب النقص في نيّتك

هناك كلمة واحدة تُحدث مزيداً من الضرر وتخلق مزيداً من الضحايا أكثر من أيّ كلمة أخرى. إنّها كلمة "ينبغي"، وينبغي عليك ألا تستخدمها أبداً! "يا إلهي لقد فعلتُ ذلك للتو. ينبغي أن أكون أكثر حذراً".

في الواقع، إنّ كلمة "ينبغي" تُخفّض من دافعك في كلّ مرة تستخدمها. إنّ كلمة "ينبغي" هي أكثر كلمة تُعبر عن الانهزام الذاتي في اللغة الانجليزية. إنّها مثل عقار مهدئ للروح.

عندما أقول لنفسي "ينبغي" أن أفعل شيئاً ما، فإنّني بذلك أقلّص فرص قيامي بذلك. "ينطبق هذا أيضاً على تنوعاتها "عليك أن"، "يفترض أن"، "من الواجب أن"، "سوف ينالون مني إن لم أفعل".

إنَّ أحد الأسباب التي تجعل كلمة "ينبغي" عاجزة عن العمل كشاحن للطاقة هو طبيعتها الانتقاديّة الشديدة وغير الودية. ما كنت لاستخدم كلمة "ينبغي" أبداً مع صديق. لم أكن لأقول أبداً: "مرحباً" "فريد". كيف أحوالك؟ ينبغي عليك يا صاح أن تحسر بعض الوزن!".

إذا كانت ضحية ما جالسة على مكتبها يوم الجمعة، محاولة إكمال الأعمال الورقيّة والاستمارات قبل الذهاب إلى البيت، فإنّها ستُحاول على الأغلب، بحكم العادة، أن تُحفّز نفسها بكلمة "ينبغي".

سوف تقول بنبرة صوت مكتئبة: "ينبغي عليّ حقاً إنهاء هذا العمل"، "ينبغي عليّ حقاً القيام به. أنا أعلم أنّه يُفترض بي ذلك. أيّ شخص منظم كان أنجزه مع حلول الآن. لماذا أفعل هذا دائماً؟ لماذا أقوم دائماً بتأجيل الأمور؟ لا بُدَّ أن شخصيتي هي السبب".

إذا مرّ شخص بمكتب الضحيّة عند هذه اللحظة، فإنّها سوف تكون في منتهى الهشاشة لأنّها وضعت نفسها في حالة مشوشة للغاية مع كلمة "ينبغي". بطريقة ما، كانت تجلس هناك تُقرّع نفسها بكلمة "ينبغي"، وأول من يأتي ويقول: "مرحباً، دعنا نخرج كي نشرب الجعة. إنّهُ يوم الجمعة. من تحسب نفسك، مدمناً على العمل؟" ينجح في سحب الضحيّة بعيداً عن المهمة المنوطة بها.

تذهب الضحيّة بسرور إلى شرب الجعة، وتبقى الأعمال الورقيّة محشوة في درج المكتب الضخم والمبعثر والعميق، والضحيّة في الخارج. إنّ ما حدث للتو هو قوّة اللغة وهي تفعل فعلها، وقد قامت الضحيّة للتو بتخفيض مستوى طاقتها من خلال الكلمة التي كانت تستخدمها.

علاج تعب الضحية المزمّن

في آخر الممر الذي تُوجد فيه الضحية المذكورة أعلاه تترع مالكة لزمام الأمور. إنّها تقوم بعملها المكتبي بسرعة ومع طاقة مركّزة. يُوجد داخل رأسها عدة كلمات تُستخدم بغرض الإلهام. تقول لنفسها: "أريد إنجاز هذا العمل المكتبي".

هل تُحبّ العمل المكتبي؟ كلا، بل رُبّما تكرهه بدرجة أكبر حتى ممّا تفعل الضحية.. ولكنّها تُحبّ إنهاءه، وتُحبّ إراحة بالها منه.

تقول بروح معنوية متصاعدة: "أريد رميه ورائي، وقضاء عطلة نهاية أسبوع خالية تماماً من القلق. لا أريد اصطحاب عملي إلى البيت. أريد أن أقود في صباح يوم الاثنين وأنا أعلم أنّ مكتبي نظيف وأنّ أمامي بداية جديدة لأسبوع جديد".

إنّ الكلمات تُشبه المخدرات إلى حدّ بعيد، إذ تُؤثر في الدماغ بطريقة مشابهة على نحوٍ مذهل. حيث تتناول الضحية مُهدئاً يُدعى "ينبغي عليّ"، يأخذ مالك زمام الأمور نفساً من الأوكسجين المنعش يُسمّى "أريد أن".

عندما تقوم بشيء ما لأنك تُريد ذلك، فإنّك تفعل ذلك بروح مختلفة. رُبّما تُضرم النار في نفسك وتحترق وأنت تُنجز جُلّ عملك، وتلتهم كلّ ما هو أمامك بانتقام سعيد.

عندما تقوم ضحية ما بفعل شيء لأنّه "ينبغي" عليها، فإنّها تقوم به بامتعاض وتردد "هذا إن قامت به أصلاً". إنّها تحاول قيادة سيارتها، ولكن هناك دائماً قدم على الكابح.

نتيجة اللغة الداخلية التي تستخدمها، تنظر الضحية إلى نفسها على أنَّها ممّاظلة. ثم تتعجّب كيف أصبحت تلك الميزة جزءاً من شخصيتها. إذن من خلال التصديق بأنّ المماظلة هي جزء ثابت من شخصيتها الثابتة، فإنّها لن تتغير البتة، وأنّي لها؟ إنّ الأمر جزء من حقيقة مَنْ تكون!

إلّا أنّ المماظلة هي مجرّد نمط سلوك مؤقت، وليست جزءاً من شخصية أيّ إنسان. إنّها خيار، وهو مُتاح لأيّ شخص كان وفي أيّ وقت.

الانتحار مؤلّم

إنّ الانتحار مأساوي وخطير إلى درجة أنّ أدنى استخفاف به قد يكون مُروّعاً، كما قال "وودي آلن": "رأيت زوجتي السابقة في الشارع ذاك اليوم ولم أتعرف عليها ويدها مضمومتان".

إنّ اللغة هي مسألة حياة وموت. إنّ مسألتَي الحياة والموت هما على محكّ الكيفية التي نتحدّث بها مع أنفسنا. إنّ الاستخدام المتكرر لكلمة "ينبغي" يُؤدّي إلى الاكتئاب في نهاية المطاف، والذي قد يُفضي بدوره إلى الانتحار.

حتى عندما لا يُؤدّي إلى ذلك، فنحن نعرف الحياة الشبيهة بالموت التي نخبرها حين تُرهقنا الفكرة المكرّرة بأننا نعيش حياة مختلفة عن تلك التي "ينبغي أن" نعيشها.

عندما تبحث عن فرص لتحويل لغتك من "يجب عليّ" إلى "أريد أن"، فستلاحظ أنّها نقلة واهبة للحياة. إنّ الروح التي تتصل بها عندما تقوم بذلك هي قوة الحياة في حدّ ذاتها، لأنّك لم تُعدّ تُقاوم ما هو حقيقي. أنت تتقبّلها وتمتلكها وتسمح لها بالدخول.

إنَّ أهمَّ مشروع يُمكنك أن تُباشر فيه على الإطلاق هو فَهْم وإتقان كيفية التحدّث إلى نفسك. تعلّق به مثل هواية، واجعله هواية مبهجة بدلاً من كونها "تغييراً" مقيتاً "ينبغي" عليك القيام به.

ليس من السهل دائماً أن تُحوّل ذهنياً ما ينبغي عليك القيام به إلى "ما أريد القيام به". إن كانت لديك عادة النظر إلى نفسك على أنّك شهيد الإرهاق، الذي ينبغي عليه القيام بالأمر، فإنَّ عيش الحياة التي ترغب في عيشها هو أشبه بتعلّم السباحة لأوّل مرة.

إلاّ أن السباحة أمر جيد. ليس من الأنانية أن تحيا الحياة التي ترغب. إنَّ خوفك من أن تُصبح أنانياً هو أمر سوف تتخلّص منه بالتمارين، لأنّك ستُدرك عدد الأشخاص الذين تُفيدهم عندما تُؤدي الأمور لأنّك راغب في ذلك. سوف تشعر أنّك قد تجددت، وأنَّ سعادتك كفيّلة بجعل الآخرين سعداء. كيف لذلك أن يكون أنانياً؟

أريد أن، أحتاج أن، أحبّ أن

في إحدى مراحل حياتي الخاصة، أدركتُ واعترفتُ أنّني كنتُ أقوم بالأشياء التي أردتُ حقاً القيام بها، ولذلك لم ينفعني الاستمرار في التحدّث إلى نفسي على أنّي ضحية: "أوه لا، يجب عليّ أن أكون في العمل. أكره هذا. لماذا عليّ العمل؟ أظنُّ أنّه يجب عليّ أن أكون أكثر حماساً، إلّا أنّني لستُ كذلك".

طالما تسبب ذلك النوع من اللغة المألوفة في هدر طاقتي. لقد كان مُجرّد عادة، ولا أساس له أبداً على أرض الواقع، وإنّما يركّز على حديث النفس الاعتيادي. الحقيقة هي أنّني عندما فكّرتُ في الأمر، رغبتُ في

العمل! "كلّ ما كان عليّ فعله هو العودة بتفكيري إلى الفترة التي كنتُ فيها عاطلاً عن العمل وتوّاقاً إلى الحصول على وظيفة". حينها أردتُ أن أكون على الموعد تماماً. لماذا لا أقول هذا؟

حتى وإن كنتَ تُريد تغيير الوظيفة أو تغيير المهنة، فإنّك تبقى راغباً في أن تحضر اليوم في مكان العمل في الموعد تماماً والسبب هو معرفتك بأنّك تُعزز من فرص حصولك على وظيفة أفضل من خلال كونك ناجحاً حيث أنت.

من الصعب في البداية قول: "أنا أُريد"، وهذا فقط لأنّك غير معتاد، ولذلك ربّما يتوجّب عليك أن تدّعي ذلك إلى أن تجعل الأمر كالتالي: "هذا ما أُريد فعله! هذا خيارِي!".

بعد فترة، سوف يبدو الأمر حقيقياً أكثر، وسوف تجد وسيلة إلى الوصول إلى طاقتك أسرع فأسرع كلّ صباح. سوف تقوم بتجديد صوت مالك زمام الأمور في داخلك، وكلّ ما يحتاجه الأمر هو التمرين.

في الواقع، سوف يضعف صوت الضحية داخلك نتيجة الإهمال. كلّما قلّ استخدامك له، بدا أكثر غرابة عندما يتكلم. سرعان ما يبدو صوت الضحية "سقيماً"، وفي غير محله. كما عند إصابتك بالزكام، فأنت تعلم أنّك لست على ما يُرام، ولكنك تعلم كذلك أنّ الشعور السيئ مؤقت ومخل وظيفياً، كذلك تستطيع جعل صوت الضحية مثل ذاك تماماً.

واصل السماح لنفسك خلال اليوم بإدراك أنّك تفعل ما تفعل لأنّك تُريد ذلك.

عوضاً عن الشكوى من أنه عليك جرف الثلج خارجاً، تستطيع أن تتحدث داخلياً عما تريد. ففكر بالرصيف النظيف، وفيما أنت راغب فيه، وليس فيما لست راغباً فيه. تحدث إلى نفسك عن الشعور الجميل الذي ينتابك وأنت في الهواء البارد المنعش وقد تم إنجاز المهمة وعضلات جسمك تدندن بسعادة غامرة وقد تم جرف الثلج بأكمله.

تريد ذلك، تعلم أنك تريد، ولذلك إقبل به، واسمح له بالدخول. أنت سعيد بالفعل في قرارة نفسك، ولذلك تقبله، واسمح له أن يكون حقيقياً. لن يقتلك كونك سعيداً ولن يمنعك من حل مشكلات حياتك، وإنما سوف يساعدك في واقع الأمر. يمتلك الأشخاص السعداء طاقة إبداعية أكبر. لاحظ "نوبل لوريت ألبرت شويتزر" ذات مرة أن "النجاح ليس مفتاح السعادة، بل السعادة هي مفتاح النجاح".

كن واعياً لمدى استمتاعك حقيقية بكل رحلة إلى هدف من الأهداف، حتى المتواضع منها، كهدف الرصيف النظيف بعد عاصفة ثلجية. إسمح لنفسك أن تعرف مقدار استمتاعك بذلك. مع كل امتلاء رفش. إن التفكير بأنك تفعل ذلك لأنه "ينبغي عليك" أو لأنه "يجب عليك" هو محض عادة اكتساب قديمة لدى الضحية. غالباً ما يبدأ الأمر في مرحلة الطفولة. إنه نقل لعواطف إيجابية غير ناضجة. لا تستمر معه طوال حياتك. فحياتك عبارة عن تطوير! وبناء على ما هو جيد، والحفاظ على الأفضل والمضي قدماً. ربّما جلب لك كونك ضحية، الشفقة أحياناً، ولكنه لم يمنحك الحياة التي أردت.

في الحقيقة، إن الشفقة التي نلتها أفضت بك على الأرجح إلى مزيد من الإشفاق على الذات، واستمر الدوران في اتجاه الأسفل نحو إعياء كئيب

حقيقة. سمعتُ مرة الكاهن "جاك سبولدينغ" يُلقي عظة عن الإشفاق على الذات التي صاح خلالها بحشده "إنزلوا من على الصليب، نحن في حاجة إلى الخشب!".

الخشب الذي كان يتحدث عنه هو شيء تستطيع أن تبني به. تبني حياة، لا تُحاول أن تكسب معيشتك. فم بتجديد نفسك من شخص تحدث الأمور له، إلى شخص بناء.

الفصل الثامن والعشرون

عزيزي، لقد قلصنا ابنتنا

سوف تكون الأم الضحية معتادة على التركيز دوماً على العيب لدى الأشخاص الذين في حياتها.

إنَّها تُسقط قلقها الداخلي الخاص على الآخرين. إنَّها تشعر بالانزعاج في داخلها، وبالتالي فهي تبحث عن "سبب" في الخارج كي تُلقي عليه اللوم على ذاك الشعور. بتلك الطريقة، لا ينبغي عليها التجدد أبداً، وليست مضطرة أبداً إلى السفر نحو الداخل كي تُصبح قوية ومتجددة، وإنَّما تكتفي بالإسقاط.

من أجل ذلك، عندما تحصل ابنتها على درجات جيدة في كل المواد عدا الرياضيات، فإنَّها تعجز عن الكفِّ عن الحديث حول الرياضيات. عندما تخرج العائلة في نزهة مع أفراد عائلة أخرى وتُسأل هذه الأم عن حال "جينيفر"، فإنَّها تقول: "جيدة جداً! جميع درجاتها جيدة جداً عدا

الرياضيات. هل هذا صحيح عزيزتي؟"، ثمَّ تبتسم لابتها: "سوف يتوجب علينا العمل على الرياضيات. إننا قلقون جداً بشأن مستواها في مادة الرياضيات".

ينضمَّ شخص ما في النزهة إلى الحديث في منتصفه ويقول: "تُبلي جينيفر" بلاء حسناً في المدرسة؟".

فتنظر "جينيفر" إلى أمها وتقول بصوت خجول: "عدا الرياضيات".

تقول أمها: "نعم، نحن قلقون بشأن مستواها في الرياضيات. لا أعلم إن كنا سنسجلها في مدرسة خلال الصيف أم سنستعين بمدرّس خاص".

سُرعان ما تُصبح كامل صورة "جينيفر" عن ذاتها مُركزة على متاعبها مع الرياضيات. تغدو "جينيفر" بالنسبة إلى نفسها وإلى أمها شخصاً يُعاني من صعوبات في الرياضيات. كما أخذت الشخصية في فيلم "كيفن كوسنر" اسم "الراقص مع الذئاب"، رُبما تأخذ "جينيفر" أيضاً اسم "المتاعب مع الرياضيات". قريباً لن نتذكّر حتى اسمها الحقيقي، أو المواد التي كانت مُتميّزة فيها. رُبما حصلت على درجة ممتازة في مُقرّر اللغة الانكليزية الصعب للغاية، ولكنّ هذا الأمر لم يُعد له أيُّ وجود حقيقي بعد الآن بالنسبة إلى "جينيفر" لأنَّ أمها مهووسة بفشلها في الرياضيات.

من دون أن تعلم، قامت والدّة "جينيفر" فعلياً بتقليص فرص "جينيفر" في التحسّن في مادة الرياضيات. في الواقع، إنّ ما تفعله والدّة "جينيفر"، كفيل تماماً بأن تقضي "جينيفر" بقية حياتها وهي تنظر إلى نفسها على أنّها فتاة تحمل اسم "متاعب مع الرياضيات".

الأمر الأشد كسلاً الذي يُمكن للذهن القيام به

لا تفعل والدّة "جينيفر" هذا لأنّها شريرة وتُريد الأذى لبنتها، وإنّما تفعله لأنّها تقوم بالإسقاط. يُسقط الضحايا نقائصهم على الآخرين.

أنصت إلى الضحايا وهم يتكلّمون، وسوف تجد أنّ حديثهم دائماً يدور حول الآخرين، وكيف أنّهم مُحيين للأمل.

كلّ الضحايا يفعلون هذا طوال اليوم. لا يتطلب الأمر منهم خيالاً، ولا شجاعة، ولا طاقة لفعله. إنّهُ آليّة تلقائية للذهن الإنساني، تماماً كما أنّ الأعشاب الضارة هي آليّة تلقائية للحديقة.

لو كانت والدّة "جينيفر" تُدرك أنّها مالكة للروح الإنسانية، لتحدّث عن درجات "جينيفر" الجيدة في كلّ مكان ذهبت إليه، ولأدركت أنّ ما تُركّز عليه يزداد. حتى وإن سأل شخص ما عن حال "جينيفر" مع الرياضيات، فستقول: "الرياضيات قادمة، إنّها في طريقها لأن تكون ممتازة كالمواد الأخرى. سوف تكون ممتازة في الرياضيات لأنّه لا يُمكن لمن حصلت على علامة ممتازة في اختبار اللغة الانكليزية على تلك الدرجة من الصعوبة، أن تعجز عن القيام حتماً بأيّ شيء تُريده في المدرسة".

الآن سوف يكون لدى "جينيفر" حرية اللهو مع إحراز بعض التحسّن في الرياضيات، فليس ثمة ضغط نفسي، وليس هناك خطب، أو عيب في جينيفر! تخيّل أنّ "جينيفر" تعيش في عالم حيث لا يوجد عيب في "جينيفر".

تنجذب الأمهات والآباء الضحايا دائماً إلى مواطن القصور لدى أبنائهم، لأنهم يقومون دائماً بإسقاط مواطن قصورهم هم. إنَّ النقد أشبه بقذيفة.

إنَّ رؤية أخطاء الآخرين هو أسهل عمل نقوم به، ومن الممكن إنجازه بقليل من التفكير، ولكنها عادةً تنتهي بتدمير جميع علاقاتنا.

هل تدمرت "جينيفر" نفسها بامتلاك أم كهذه؟ هل ستصبح مكتئبة وتُحاول اتّخاذ طرق مختصرة إلى السعادة بقية حياتها؟ كلا، ليس بالضرورة. إنَّ "جينيفر" حرة في تجديد نفسها في أيّ اتجاه تُريد، ولكنها بدأت من أمر يبدو أشبه بعيب ما.

كي تُجدد "جينيفر" نفسها كمالككة لزام الأمور، لا بُدَّ لها من أن تتعلّم بنفسها كيف يعمل الذهن والروح، ولا بأس في ذلك، لأنّه يجب علينا جميعاً القيام بذلك على أيّ حال. مهما كانت التربية جيدة، فلا بُدَّ لك من تعلّم مسألة مالك زمام الأمور، والضحية من تلقاء نفسك. في النهاية، سواء وضعنا طاقتنا في كوننا ضحية أو مالكة لزام الأمور، فلا بُدَّ أن نختبر ذلك كخيار كي نحظى بأيّ سعادة على الإطلاق. تكمن السعادة في اختيار الطاقة.

يقول الطبيب النفسي "بيتر بريغن": "إذا كان أحدهم يملك الطاقة، الهمة، كي يُصبح "مهووساً" أو "كثيلاً"، إذن فهو أو هي يملكون الطاقة كي يعيشوا حياة غنية تبعث على الرضا على نحو غير عادي".

عندما يتمّ توجيه انتباه طفل ما تكراراً إلى "ما العيب فيّ؟"، فمن السهولة بمكان بالنسبة إلى الطفل ألا يدخل حياة البالغ وهو يحمل شعور "أنا لستُ جيداً كفاية".

على أيّ حال، أرى في ورش العمل التي أديرها وفي التدريب على امتلاك زمام الأمور، وعلى نحو يومي تقريباً، أناساً يُجربون أنفسهم تماماً من الصورة الذاتية التي شكّلت في الطفولة. أرى أناساً يُقررون ترك شخصياتهم خلفهم وبناء حياة أساسها الجانب الجيد منهم، وليس العيوب.

لا تستمرّ في تقليص نفسك

إن تمّ تحجيمك حين كنتَ طفلاً، فلا تمضِ قدماً في ذلك العمل. لا تستمرّ في تقليص ذاتك. لا تتظاهر بأنك أضعف ممّا أنت عليه. كما قال "نيلسون مانديلا" مرة في خطاب له أمام أمته: "ليس هناك جانب مستتير في الانكماش إلى درجة تدفع الآخرين إلى عدم الشعور بأنهم غير آمنين بالقرب منك".

إنّ الخطوة الأولى هي القبول التام بحقيقة أن أبويك وأولياء أمرك قاموا بالأفضل ضمن حدود معرفتهم ولم يُحَفِّزهم سوى اهتمامهم بمستقبلك. إنّ لومهم يُعمّق وحسب تجديديك لنفسك كضحية، أمّا فهمك لوالديك ولتأثير كلماتها عليك فهو السبيل إلى نيل الحرية منهما.

أما الخطوة الثانية فهي أن تراجع تقييمك لذاتك بناء على الحقائق، وليس بناء على المشاعر المتأذية. ادرس الجيد وركّز عليه. اعتمد على

قواك الحقيقية، وعندما ترى في داخلك شيئاً من الضَّعف، انْظُرْ إليه على أنَّه فرصة سانحة للنَّهْاء ومغامرة جديدة. تأتي السَّعادة من النَّهْاء، وليس من الرَّاحة. فلماذا تحزن إذن من فرصة النَّهْاء؟

إِيَّاكَ والتَّشبُّثُ بعادة الحزن على ماضيك. من السَّهل القيام بهذا، فالحزن إدمان، ويكاد يكون مُطابِقاً تماماً للإدمان على المَهْدِئات. شاهد الممثلة "غلين كلوز" وهي تلعب دور "ساني فون بولو" في انقلاب الحظ كي ترى ما يفعلُه الإدمان على المَهْدِئات بالروح والسلوك الإنسانيين.

إنَّ الإدمان على الحزن يُحاكي تماماً الإدمان على "المَهْدِئات" الكيمايَّة. إنَّه نسخة عن المَهْدِئ ذاته، الأئين البطيء الضعيف ذاته في أثناء الحديث، والسلوك البليد والمنهك نفسه.

إذا نظرتَ في المرآة ورأيتَ أيَّ شكل من أشكال هذا الحزن، اتَّخِذ قراراً بأن تُلاحظه وتسمح له أن يحتضنك. لا تُقاوم. إنَّه مُجرَّد تجدد على جميع الأحوال. إذن، ما إن يُشعرك بالملل، وبما أنَّك سمحتَ بالتعبير عن الكثير منه لفترة طويلة، ابتكر دوراً جديداً تلعبه. اِمنح نفسك بداية جديدة في هذه اللحظة الجديدة. سوف تُلاحظ أنَّك في حال لم تُقاوم الأمر السلبي، فسيمضي في الحال من تلقاء نفسه. يمتلك ذهنك زر تحديث يعمل تلقائياً.

يُمكنك طرح هذا السَّؤال: "إذا كان العالم بأسره عبارة عن خشبة مسرح، وكنتُ أؤدي دوراً عليها، فهل سيكون حقاً هذا هو الشخص

الذي أودُّ أن أكون؟". ثمَّ، ابتكر الشخص الذي تُريد حقاً أن تكونه. قُمْ بالأفعال التي كان ليقوم بها ذاك الشخص. فقط من أجل التسلية، فقط كي تتجدد.

يتمحور التجدد حول الخيارات الممكنة. أنت تملك خيارات، وحين يصل الأمر إلى تحديد الشخص الذي تُريد أن تكونه في ظرف من الظروف، فإنَّك تملك خيارات. مارس خياراتك.

الفصل التاسع والعشرون

أنا آسف، إلا أنني كنت غارقاً تماماً

تستخدم الضحايا باستمرار كلمة "غارق"، ولكنها كلمة موجودة فقط في الذهن. إنها مجرد كلمة، والخطوة الأولى لتجفيف المياه المتجمعة في مكان، هي سحب السدادة عن الكلمة.

يقول الضحايا: "آسف لم أتمكن من حضور حفل تخرج ابنتنا، ولكنني كنت غارقاً في العمل"، كما يقولون: "عزيزي، لن أتمكن من العودة إلى المنزل في الوقت الذي قلت أنني سأعود فيه، لأنني غارقة في العمل".

إن كلمة "غارق" هي كلمة يستخدمونها لوصف شعور، وهو شعور ناجم عن التفكير المرتبك. إنها كلمة يستخدمونها مع الآخرين كي يحملونهم على الشفقة وتقدير وضعهم المجهّد.

قال لي مدير مخزن لقطع السيارات: "إنني أفهم ما تقوله ستيف، ولكن ماذا لو أنك "غارق" حقاً في العمل؟".

قلت: "لا وجود لشيء مُغرق. لا تكون غارقاً إلى أن تقول إنك كذلك. إن كلمة "غارق" هي مجرد كلمة تُطبقها على شعور ما تجاه موقف ما".

قال: "حسناً! ولكن في عملنا، لو كنت تعمل مكاني، أعتقد ببساطة أنك ستكون غارقاً أنت الآخر".

أعطيته مثالاً:

"ماذا لو كان أحدهم يعمل في أحد مخازن قطع السيارات المنافسة لك، ولم يستمتع بالعمل، وكان يشعر بالكثير من الضجر في العمل، ثم جاء للعمل في شركتك، وأحبَّ العمل حقاً من صباح اليوم الأول. كان منشغلاً أكثر ممَّا كان في أيِّ وقت مضى، وكان الوقت يمرّ بسرعة. كان يندفع لمساعدة الزبائن، وفي فترة الغداء، كان لا بُدَّ من إخباره أن يأخذ استراحة. أثناء الاستراحة اتَّصل بزوجته وقال: "إنَّها أفضل وظيفة حصلتُ عليها. يمرُّ الوقت هنا بسرعة. أقوم بجميع أنواع الأمور، إعطاء النصح، خدمة الناس، اتِّخاذ قرارات، أحبُّ هذا".

"الآن ماذا لو كان حظ هذا الرجل عاثراً وتابع عمله بعد فترة الغداء إلى جانب مديره في العمل؟ وراح مديره يتدبَّر حول المخزن، ويتكلَّم كم هم مرتبكون ومثقلون بالأعباء، وكيف أنَّهم غارقون اليوم، وكيف أنَّ مكتب الشركة لا يُعطيهم كادراً كافياً للتعامل مع تدفُّق الزبائن، أو قطعاً تكفي لأسبوع فقط. عندما يعود هذا الرجل الجديد إلى بيته ليلاً وتساءل

زوجته إن كانت فترة بعد الظهر ممتعة بقدر ما كانت فترة الصباح، سيكون قوله على الأرجح: "كلا، لسوء الحظ لم تكن. في فترة بعد الظهر كنا غارقين بالعمل".

لن يكشف تشريح جسدك عن هذا

لا وجود لمعنى الغرق إلى أن تُقَرَّ بوجوده. إن كنتَ ستموت بسبب هذا الوضع الذي تُسمِّيه "غرقاً"، فلن يعثروا عليه داخلَك. عندما يضعوك على طاولة المشرحة، فلن يكون هناك أثر "للغرق" في جسدك، لأنَّ الغرق غير موجود في الحياة، وإنَّها في اللغة وحسب.

سأل المدير: "إذن ماذا يقول مالك زمام الأمور "عكس الضحية" حين يكون غارقاً؟".

أجبتُ: "بادئ ذي بدء، لا يكون مالك زمام الأمور غارقاً، فمالك زمام الأمور يكاد يكون مُركَّزاً دائماً".

إنَّ المُركَّز هو عكس الغارق. يعلم مالك زمام الأمور أنَّه يستطيع فعل شيء واحد في كلِّ مرة، وكي يتمَّ القيام بذلك الشيء بسرعة وبخبرة، يجب عليه ألا يكون مشغول البال، ويجب ألا يُحاول القيام بمليون شيء في وقت واحد، فلا يُؤدِّي أيُّ منها على نحو جيد.

أحياناً يتمَّ عقد ورشات العمل والإرشاد التي أقوم بها لأناس تعرَّضتْ شركاتهم إلى "تخفيض العمالة"، حيث يتمَّ تسريح الموظفين فجأةً.

يسود الاستياء المريع من الإدارة أجواء هذه الورشات، ولحسن الحظ، عادةً ما يكون لدى المشاركين الشجاعة للتحدُّث.

إنَّ السؤال الشائع هو: "ماذا لو نقص عدد الموظفين في قسمك، وطلب منك القيام بالمزيد؟ ماذا لو أنَّ مديرك يُسند إليك عملاً يفوق قدرتك؟ أَلن تكون غارقاً عندئذ؟ أَلم يسبق أن كان لديك من المشاكل أكثر ممَّا يكفيك وما من طريقة لتجفيف المستنقع "معالجة الأسباب"؟".

نعم، سبق لي، ولكنَّ تفكيري الخاص هو الذي قادني إلى أن يكون لديَّ من المشاكل أكثر ممَّا يكفيني. إنَّ الشخص المعتاد على التفكير بروح امتلاك زمام الأمور يرفض بكلِّ بساطة أن يتمَّ إغراقه. عند إسناد أربع وعشرين أمراً إلى ذاك الشخص كي يُنجزها في أسبوع، وهو يعلم أنَّه يستطيع القيام بسبعة فقط، فلن يُغرقه ذلك إطلاقاً. لديه مئة كلمة يستطيع الاختيار من بينها لاستخدامها في الاستجابة مع ذلك الموقف، ولكنه لن يختار على الإطلاق كلمة "غارق" لأنَّه يعرف كم سيكون ذلك مُرهقاً.

رُبَّما يختار حتى أن "يستمتع" بالطلب. من شأن ذلك أن يؤكِّد تطوراً عالياً جداً للروح. على الأقل، يستطيع مالك زمام الأمور أن يكون "مهتمّاً" بالطلب، ويرى فيه فرصة للقيام بتواصل مُفيد جداً مع المدير.

رُبَّما يقول مالك زمام الأمور: "لاحظتُ أنَّك أعطيتني أربعاً وعشرين أمراً إلى نهاية الأسبوع، وكما تعلم، أنا ملتزم بتأدية عمل رائع لكم في كلِّ ما أقوم به. بعد النظر إلى هذه القائمة، أرى على الأرجح أنَّني قادر على القيام بسبعة من هذه الأمور إلى نهاية الأسبوع. أريد أن أضمن قيامي بالأمور السبعة الأكثر أهمية في نظرك، ولذلك أطلب منك مساعدتي في ترتيبها بحسب أولويتها. في حال أنجزتُ السبعة على نحو أسرع ممَّا أظن، فسأُنجز بكلِّ تأكيد قدر استطاعتي من السبع عشرة الباقية. أنا لا

أشتكي ولا أحاول التنصّل من العمل، بل أريد فقط أن أضمن إنجازي لما ترغب في إنجازه أكثر من غيره".

إن تمّ عقد حوار بروح متفائلة كهذا، في غياب النحيب والاستشهاد، يكون من الممكن تكوين شراكة حقيقية بين مالك زمام الأمور والمدير.

أغرقنتني قطتي الصغيرة تماماً

فكّر في الأمر في سياقٍ مختلف: ماذا لو أنّك عدتَ إلى البيت ليلاً وجاءت إليك ابنتك الصغيرة، فسألتك إن كان بإمكانك القيام بأمر ما لأجلها؟ وحين قلت: نعم، سحبت قائمة وطلبت منك القيام بعشرة أشياء تستهلك زمناً للقيام بها، بما فيها اصطحابها إلى مركز التسوّق، والذهاب إلى حديقة الحيوان، اللعب في الحديقة، وغيرها من الأمور.

هل سيؤمك ذلك ويجعلك تشعر بالإهانة وتصرخ: "توقّفي عن محاولة إغراقي بالمهام!", أو "إنّك تُغرقيني!" على الأرجح لا. في الحقيقة، إن ردة فعلك الأكثر احتمالاً سوف تكون الاستمتاع. سوف تضحك وتقول: "هوّني عليك! انتظري لحظة يا قطتي. لا يمكننا القيام بكلّ ذلك الليلة. أنا حقاً سعيد لرغبتك في القيام بكلّ تلك الأمور، ولكن حلّ الليل وقد وصلتُ للتو من العمل، ولذلك دعينا نختار مع بعضنا أمراً واحداً نستطيع القيام به الليلة وندخر الباقي لوقتٍ لاحق".

لن تكون المحادثة مشحونة بالغضب أو الاستياء. إذن لماذا ينبغي أن يحدث الأمر بتلك الطريقة في العمل؟

ينطوي تجديده لنفسك على عملية التَّخْلُص من الكثير من اللغة المعتادة القديمة. ليس الأمر صعباً! بل يفعله الناس طوال الوقت. هناك الكثير من الكلام عديم الإحساس من الناحية الجنسية أو العرقية قد تعلَّم الناس إسقاطها دفعة واحدة حين يُدركون كم هو جارح. تحدث هذه العملية في المجتمع طوال الوقت.

إذن لماذا لا يحدث في داخلك؟ هناك كلمات وعبارات يجرح أثرها الروح. لست مُضطراً إلى تصديقها. دعها تمضي بسلام.

الفصل الثلاثون

القصة الأكثر حزناً على الإطلاق

حينما يبرز لمالك زمام الأمور مغامرة جديدة، لعبة جديدة، أو مشروع جديد، يستخدم أو تستخدم لغة كهذه: "أنا مُشارك".

سوف يُحبّ مالك زمام الأمور تجريب شيء جديد وسيقول بكلّ حماس: "اعتبروني مشاركاً". يتمتع مالك زمام الأمور بروح الفريق، ويُحبّ اللعبة. تماماً كالطفل الذي يُحبّ دائماً أن يتمّ تعليمه ألعاباً جديدة، كذلك فإنّ مالك زمام الأمور مستعد تقريباً لكلّ ما هو جديد في الحياة.

في المقابل، تستخدم الضحية هذه الكلمات: "انتظر لنرى"، بشأن أيّ أمر.

رُبّما تسأل ضحية ما: "كيف تسير أمور الوظيفة الجديدة معك؟".

"حسناً، باعتقادي على ما يُرام حتى الآن، إلّا أنّني سوف أنتظر وأرى. إنّني أعمل هناك منذ سنتين فقط. ولا أعلم كيف ستسير الأمور".

رُبَّما ترى ضحية لم ترها لعدة سنوات وتقول له: "مرحباً بيل"، سمعتُ أنك تزوجت. هنيئاً لك. كيف تسير الأمور معك؟".

يُجيب بيل: "حسناً، لا أعلم، نحن متزوجان منذ سنة واحدة، ولذلك لا أعرف حقاً. سنتظر ونرى. إنني نوعاً ما أنتظر الخطوة التالية في علاقتنا".

عادةً ما تكون الضحية منزعة إن كانت الأمور تسير على ما يُرام في الحياة، ولا تكون خائفة من إخبارك بذلك.

تقول الضحية: "بالنسبة إليّ، تسير الأمور على نحو رائع في الوقت الراهن، وذاك ما يُزعجني. عندما تسير الأمور على ما يُرام، أكون متوتراً دائماً، لأنني أعلم أن أمراً مهولاً على وشك الحدوث، وأن هناك أمراً مرعباً قادماً عند منعطفٍ ما. تعلم أن مقولة "الهدوء يسبق العاصفة" دائماً صحيحة، ولأنني لا أعلم يقيناً ما هو القادم، فأنا أجد صعوبة في النوم هذه الأيام".

يدفع فقدان النوم الضحيةَ إلى أن تكون عُرضة للحوادث وغير متنبهة للتفاصيل. سرعان ما يتم ارتكاب أخطاء كبيرة وتبدأ الحوادث في الوقوع، فتحدث الخطوة التالية في العلاقة لا محالة. إن أفكار الضحية هي عبارة عن نبوءة ذاتية التحقق.

لا يثق الضحايا بالأوقات الجميلة ويكادون يُرجحون بالأخبار السيئة. إن قصصهم عن الحياة قد تمّ ترويضها على أعظم مستوى كي تكون متشائمة بحيث أن الضحايا يشعرون بالانزعاج عندما تخطو خارج حدود قصتهم. على سبيل المثال، يعيش الضحايا وقتاً عصيباً في حال تمّ مدحهم والاعتراف بهم، فالأمر يسير عكس قصتهم التي تقول إنهم لا يحصلون على أيّ احترام.

يُشبه الضحايا الممثل الكوميدي الراحل "رودني دانغريفيلد"، والذي كان الجزء الكوميدي لديه أنه لم يحظَ بأيِّ احترام قط في أيِّ مكان ارتاده، ويقول إنه عندما ذهب إلى طبيبه وأخبره أنه لديه وزناً زائداً، وأنه يحتاج إلى خسارة الكثير من الوزن، قال للطبيب: "أودُّ الحصول على رأي ثانٍ"، فأجاب الطبيب: "حسناً، أنت قبيح كذلك".

لقد قام الضحايا ببناء حياتهم بالكامل حول قصصهم عن فقدان الاحترام، وهم غير واعين إلى حقيقة أن قصصنا ذاتية النشأة. تستطيع أن تبدأ قصة جديدة عن نفسك اليوم.

إبحث أولاً عن فرص لقول: "اعتبرني مشاركاً"، "مرحباً، سوف أَلعب!". إبحث عن فرصة كي تجعل من نفسك أحقماً. إياك والخوف من إهدار ماء الوجه والفشل في أمر ما، وإياك أن ترفض فكرة إعطاء انطباع بأنك مخلوق بشري. إقفز. إعب. إسقط أرضاً. إنهض. إعب بجهد أكبر. عُد إلى البيت بوجه متسخ والعرق يتصبب من رقبتك. خذ حماماً واخلد إلى النوم.

لقد عشتَ الحياة بتلك الطريقة عندما كنتَ يافعاً، وتستطيع تكرار ذلك مرةً أخرى. تستطيع النوم من جديد.

الفصل الحادي والثلاثون

لَمَ لَا تَشْعُرُ بِالْإِهَانَةِ؟

طراً مثال توضيحي ممتع عن الفارق بين مالك زمام الأمور والضحية منذ فترة فيما كنتُ أشاهد "مات لوير" في برنامجه "عرض اليوم"، وهو يحاول جعل والد "تايغر وودز" يعترف أنه شعر بالإهانة بسبب تعليقات علنية صدرت عن "فوتزي زويلر".

كان "فوتزي زويلر" لاعب الغولف المحترف قد أدلى ببعض التعليقات العنصرية الساخرة في خضم الهزيمة المريعة التي مُني بها في مباراة أمام النجم الشاب الأسود "تايغر وودز".

إلا أن والد "تايغر" أثناء عرض البرنامج، رفض أن يكون ضحية لأيٍّ من هذا. لقد حثّه "مات لوير" مراراً على أن يُخبره عن مقدار الإهانة التي شعر بها بسبب تعليقات "فوتزي"، فقال إنه لم يشعر بالإهانة، وقال إنَّ التعليقات هي مشكلة لا تخصّه بل تخصّ "زويلر"، وأنَّ التعليقات لم تُزعجه ولا لأدنى حدّ.

قال "لوير": "ولكن سيدي، لقد أهانَ ثقافتك".

"كلا، لم يفعل. الثقافة بخير. المشكلة تكمن لدى "فوتزي زويلر".
وليس لدينا نحن".

عادة ما يشعر الباحثون عن الضحايا ببعض الخذلان عندما يُواجه
بحثهم المستمر عن الكنز المتمثل في ضيوف ضحايا، خيبة أمل على يد
مالك حقيقي لزام الأمور، فينز عجون حين يعجزون عن حمل أحدهم
على التحدث عن كونه ضحية أمرٍ ما. تستطيع رؤية اللمعان البسيط
لعرق التوتر وهو يُغطّي وجه "مات لوير" عندما رفض السيد "وودز"
الأب والمتألق أن يؤدّي دور الضحية.

كانت لحظة نادرة ومُرضية من لحظات المشاهدة التلفزيونية. دائماً ما
نستمتع بالأمر عندما يرفض أحدهم لعب دور الضحية، مثل "إلينور
روزفيلت"، على سبيل المثال التي قالت: "لا يمكن لأحد أن يجعلني
أشعر بالدونية دون إذن مني".

إنّ إحدى كلمات التوقيع لدى الضحية هي "شعرتُ بالإهانة".

يشعر الضحايا بالإهانة بسهولة وغالباً خلال مجريات اليوم.

من الممكن أن تشعر الضحية بالإهانة بطرق متعددة. ربّما تشعر
بالإهانة جرّاء شيء قيل عبر المذياع وهي قادمة إلى العمل، وربّما جرّاء
رسالة الكترونية من الإدارة، وربّما جرّاء شيء قاله أحدهم أثناء الغداء،
وربّما جرّاء قرار اتّخذه الزوج.

أعرف عادة الشعور بالإهانة، وأعلم كم تُنهكني، فالشعور بالإهانة
يعني الاستسلام لسلطة الآخرين الظالمة. إنّه يعني إعطاء الإذن للناس

طوال اليوم بجعلي مستاءً، حتى أنني لا أعني أنه في كل مرة أنطق فيها هذه الكلمات: "أهاني ذلك"، فأنا أشنُّ هجوماً على روعي المتفردة.

يملك مالك الروح عادة مختلفة حين يتعرّض لهذا الموقف. فيقول: "لا تستطيع إهاني".

حتى حين يعتذر أحدهم لمالك الروح عن الإساءة له أو لها، فإنَّ مالك زمام الأمور يرفض مجاراةه.

سوف يقول مالك زمام الأمور: "أنت لم تُسئ إليّ، لأنَّه لا يُمكنك ذلك. لن أَمْنَحُكَ ذلك".

يقول الشخص المتأسف: "بالله عليك، أنا على يقين أنني أهتكت هذا الصباح، وأنا هنا الآن لأقدم لك اعتذاري. أريد كذلك الاعتذار عن الملاحظة العنصرية التي تفوهتُ بها".

فيقول مالك زمام الأمور: "لم يكن في ذلك إهانة".

"ولا حتى من السباب العنصري؟".

"أبداً".

لدى رؤيته أنَّ الشخص لا يزال غير راضٍ، ربَّما يرغب مالك زمام الأمور في إضافة شيء ما:

"أنت حقاً لم تسئ إليّ، لأنَّك لا تستطيع فعل ذلك. أنا ببساطة لن أَمْنَحُكَ ذلك. على كلِّ حال، سوف أقول: أنت عدواني، وبالنسبة إلى تعليقك العنصري، فقد قدِّمتَ تقريراً عنك، ولكن من فضلك حاول أن ترى أنَّ الأمر يتعلَّق بك، وليس بي. أنا بخير تماماً".

قام مرة صديقي "جيرى تريلر" بالجري عبر الولايات المتحدة، من كاليفورنيا إلى نيويورك. بدا الأمر أشبه بمغامرة منطقية بالنسبة إلى "جيرى" الذي سبق له أن شارك في عدد من سباقات الماراثون، تسلّق قمة جبل، وقام بقفز مظلي. كان "جيرى" الذي وُلِدَ مصاباً بشلل دماغي، قد قام بأمور أكثر إمتاعاً له.

إلا أنّ الأمر بالنسبة إلى وسائل الإعلام، كان يُعطيهم ما أرادوا في الحصول على عنوان بارز.

عندما أتمّ جيرى جريه عبر البلاد، كان العنوان الرئيسي في صحيفة USA Today : "ضحية الشلل الدماغي تجري عبر الولايات المتحدة".

"ضحية؟" سأل جيرى وهو يرفع الصحيفة التي تحمل العنوان الرئيسي قائلاً لمجموعة أشخاص كنا أنا وهو مجتمعين معهم: "ماذا بشأن المنتصر؟".

اكسر تلك العادة البغيضة

لاحظ مشاعرك عقب كلّ مرة تقول فيها لنفسك إنّك تعرّضت للإهانة. شاهد إن كنت قادراً على تغيير مسار تفكيرك. يتطلب الأمر بعض التمرين، ولكن أعدك أنّك تستطيع القيام بذلك. دع المسؤولية ترجع إلى الشخص الذي كان بغيضاً معك. قف بكلّ قوة في وجه السلوك العدواني وارفض أن تكون ضحية له. إرفض أن يجعلك ذلك شهيداً وشخصاً موضع شفقة. أرجع الأمر إلى الشخص الذي أحدثه بحيث يأخذه هو على عاتقه، وليس أنت.

حينها تستطيع تجديد النفس كي ترى من السهولة قول: "لا أحد يستطيع إهانتني".

ما الذي تُفضّل فعله؟ هل تُفضّل أن تذهب بعد أسبوع إلى الشخص العدواني وتقول: "بسبب ما قلته لي كنتُ أبكي بصمت في وسادتي كلّ ليلة لمدة أسبوع؟".

إنّ تجديد نفسك دائماً يمضي في اتجاه استقلالك وحقك الطبيعي في القوة، ولهذا السبب تكون عملية تجديد نفسك مشروعاً مقنعاً يجب العمل عليه. إنّه يجعل السعي وراءه أكثر فأكثر متعة.

الفصل الثاني والثلاثون

قول "كلا" لفيلم "الفتيان جانباً"

إنَّ أُختي الصغرى "سيندي"، هي مالكة للروح بقدر أيِّ شخص أعرفه. كتبتُ عنها في كتاب "مئة طريقة لتحفيز نفسك" Ways to 100 Motivate Yourself، وكيف كانت "إيميليا إيرهارت" بطلتها في فترة الطفولة، وكيف درّست "سيندي" حياة المرأة الطيّار العظيمة، الأمر الذي ألهمها إلى حدٍّ جعلها تأخذ دروساً في الطيران على نحو خاص في طائرة صغيرة. قالت "سيندي": "لم يسبق وأن تملكني الخوف هكذا من قبل، وأنا هناك في الأعلى وحيدة في الطائرة، لقد أصبح فمي جافاً تماماً".

لقد جدّدت "سيندي" نفسها تكراراً في الحياة برفق وإبداع، ودوماً في اتجاه الروح. لم تبقَ "شخصيتها" هي ذاتها من سنة إلى التي تليها أبداً، لأنّها كانت دوماً تُضيف شيئاً ما.

بعد أخذ دروس الطيران، ارتادت كلية الدراسات اللاهوتية في "دينفر، كولورادو"، في تجديد آخر.

خلال رحلة نماءها، بقي هناك شيء وحيد ثابت وهو احترامها لالتزاماتها. لقد تعلّمت الكثير منها في هذا الصّد. على سبيل المثال، لن أنسى إنكاري لرفضها ذات مرة فرصة لعب دور بارز في مشهد مُهمّ في فيلم سينمائي. احتاج الأمر روح امتلاك لزام الأمور من جانبها أكثر ممّا أمكنني تخيل امتلاكه في ذلك الوقت.

كانت الممثلة "ووبي غولديبرج" موجودة في "توسون، أريزونا"، لتصوير فيلم "الفتيان جانباً"، حين تمّ تشجيع "سيندي" على الاستجابة لتجربة أداء لاختيار أشخاص إضافيين محليين للفيلم. قرّرت "سيندي"، التي كانت في ذاك الوقت تملك شركة لتجارة القمصان، أن تقدّم على الأمر، فقط من باب المتعة.

بعد مقابلة قصيرة وجلسة التقاط صور، عادت "سيندي" إلى عملها، دون توقع شيء. إلا أنّهم اتصلوا بها على الفور وأخبروها أنّهم يُريدونها لأمرين: كبديلة لإحدى فتيات فرقة "إنديغو غيرلز"، ولأجل دور في مشهد يُصوّر حفلة عيد ميلاد الشخصية التي تُؤديها "ووبي". قالت "سيندي": "إنّها مسرورة، وسألت عن المدة التي يحتاجونها فيها، فقيل لها: "يوم تصوير كامل، هذا كلّ ما في الأمر".

ذهبت "سيندي" إلى موقع تصوير الفيلم، وبقيت هناك اليوم بأكمله، وهي تعمل على المشهد وتستمتع كلياً بتجربة التواجد في فيلم هوليودي ضخم.

الأمر غريباً حقاً لأنّه استمرّ في قول أشياء مثل: "لكنّه عيد ميلاد "ووبي". يُفترض بك أن تكوني في عيد ميلاد "ووبي"، فقلتُ له: "حسناً سيدي، كلانا يعلم أنّه ليس عيد ميلاد "ووبي". إنّهُ مُجرّد فيلم. أنت تعلم أنّه فيلم وأنا أعلم أنّه فيلم، ولذلك من فضلك، اسمح لي أن أدير عملي".

بالنسبة إلى مالك زمام الأمور، الالتزام هو كلّ شيء.

الالتزاماتك هي إبداعاتك

إنّ حديث مالك زمام الأمور مع ذاته حول علاقته بالالتزامات هو حديث قوي وبسيط: "أنا أخلق الالتزامات في حياتي، وهي ملكي. أملك خلقها أو تدميرها".

ليس لدى الضحية علاقة كهذه مع الالتزام. فبالنسبة إلى الضحية، تكون الالتزامات ببساطة عبارة عن مشاعر تأتي وتذهب، مثل غازات المعدة.

سوف تقول الضحية: "لا أشعر بالالتزام تجاه زوجتي كما اعتدتُ أن أكون"، "لا أشعر أنّي ملتزم تجاه هذه الوظيفة بالقدر الذي كنتُ عليه ذات يوم".

إلا أنّ الالتزامات ليست مشاعر. إنّها قرارات داخلية لطيفة. فقط من خلال إدراك أنّ جميع التزاماتنا كانت قرارات، نستطيع احترام تلك القرارات، ونستطيع إنعاش خبوها كلّ يوم. من الممكن أن يُصبح الالتزام الجزء الذي نحن مطمئنون له من حياتنا.

لا يحدث التجديد من خلال نوبة جنون مُضنية، بل من خلال السلام. في صميم وجودنا الأكثر طمأنينة. يُصنع قرار صامت ولطيف، وتُخلَق أنت من جديد.

عندما تُغيّر علاقتك بالالتزامات بحيث تغدو الآن قرارات هادئة في داخلك، فلست في حاجة إلى العودة إليها. فقط عليك أن تتفقدّها في كلّ صباح كي تتذكّر ما هي.

الفصل الثالث والثلاثون

طائرة ورقية تطير عكس الرياح

حالما تبدأ في تجديد نفسك، فلن تلبث حتى تعثر على جميع أنواع الوسائل كي تصبح مُلهماً.

ليس هناك تدفق للطاقة مثل تدفق الإلهام الصافي، فهو حالة ذهنية كان الروائي "فلاديمير نابوكوف" يتحدث عنها حين قال: "إنَّكَ تختبر إحساساً مرتعشاً بسحرٍ يبعث على القشعريرة، وانبعاث داخلي من نوع ما، كما لو أنَّ رجلاً ميتاً بُعثُ مجدداً بفعل عقار سحري تم خلطه بسرعة في حضورك".

في المقابل، تشعر الضحية بعكس شعور المُلهم. تشعر الضحية بأنَّها مثبَّطة العزيمة، ويبرز هذا الإحباط بالطبع نتيجة اللغة التي تستخدمها الضحية في التفكير بأمور الحياة.

ترى الضحية أنَّ "الحياة غير منصفة"، وتُفكّر الضحية: "أنا لا أستغلّ الحياة، بل الحياة هي التي تستغلني"، "أنا لم أطلب ولادتي، لم يستشرني أحد بهذا الشأن".

عندما يقع للضحية أمر سلبي أو مُخيّب للأمل، فإنّها تُفسّره بعبارات: "تلك هي الحياة!، تلك هي الحياة: يوم لك، ويوم عليك".

تكاد كلمة "الحياة" تُستخدم دائماً في شرح الأمور الأكثر مأساوية وتخيباً للأمال. بعد التفكير والحديث عن الحياة لبرهة، تُصبح الضحية متعبة وقانطة. إنّهُ الموضوع الذي يجعلها مُحبطة.

رُبّما تأتي الضحية إلى العمل يوم الاثنين وذراعها في حمّالة. وإن سألتها عمّا حدث، رُبّما تجيب: "أوه، كنتُ أحاول إصلاح مُكيف الهواء على سقفي فوقعتُ. لكن.... تلك هي الحياة. إن لم يحصل هذا فسيحصل غيره. أليست تلك هي الحقيقة؟ إنّ الحياة هي مُجرّد أمر لعين يلحقه آخر!".

هي كذلك! ولكن فقط لأنّك تقول إنّها كذلك.

بسبب أنّ الضحية تستخدم لغة داخلية تعكس محاولة فاشلة لإرضاء الآخرين، يكاد ينتهي الحال بالضحية دائماً بالاستياء من الآخرين. بالتالي تُحاول الضحية تصفية حسابها مع أولئك الذين تستاء منهم من خلال استغابتهم. لا أحد يستمتع بعيش حياة تدور حول مراعاة توقعات الآخرين.

قال "كريشنا مورتى": "إننا ننهمك في القيل والقال تجاه الآخرين، لأنّنا غير مهتمين بما فيه الكفاية بعملية تفكيرنا الخاص وسلوكنا الخاص".

في المقابل، ليس لدى مالك زمام الأمور هوس بآراء الناس، فهو لا يهاب الآخرين، ونتيجة لذلك، لدى مالك زمام الأمور حرية أكبر في الاستمتاع بوجود الآخرين.

حتى عندما يكون مالك زمام الأمور موجوداً في حضرة ضحية صعبة الانسجام تُحاول التحكم فيه، فإنّه لا يشعر بالإهانة، ولا يبنّي حياته على ما تظنّه الضحية.

يرى مالك زمام الأمور كلّ شخص بمثابة مُعلّم من نوع ما. في حال تمّ التفكير بها كفاية، تحمل كلّ تجربة إمكانية أن تكون تجربة تعلّم: "حتى الأشخاص المتشائمين لديهم شيء أتعلّمه، وحتى التجارب المقيّنة تحمل في طياتها ما يُمكنني التعلّم منه".

في أغنيّتها العظيمة "أنت تتعلم" تأسر "ألانيس مورييسيت" روح مالك زمام الأمور حين تُغني:

تحزن، تتعلم.

تُحتق، تتعلّم.

تضحك، تتعلّم.

تُختار، تتعلّم.

تُصلي، تتعلم.

تسأل، تتعلّم.

تعيش، تتعلم.

يبدو أنّ الضحايا لا يتعلمون قط، فهم لا ينفكون يسألون، عندما يُواجهون نكسة ما: "لماذا يحدث هذا معي دائماً؟".

لهذا السبب تتأذى مشاعر الضحية كثيراً. ذاك لأنّها تعيش على مستوى منخفض للغاية من الطاقة الذهنية بحيث أنّ ردود أفعالها تجاه الآخرين هي بكلّ بساطة عاطفية أكثر من كونها مدروسة. تتعامل الضحية مع الآخرين على مستوى شخصي، ولذلك تُجرح مشاعرهم بسهولة. إنّها حلقة تغذية راجعة سلبية تسحبهم إلى أسفل سلّمهم العاطفي مع كلّ فكرة سلبية.

في المقابل، يستطيع مالكو زمام الأمور في واقع الأمر، استخدام قلة الاحترام الصادر عن الآخر كتحدّي يرفعهم في النهاية إلى مستوى أعلى حتى. إنّ مالك زمام الأمور أشبه بطائرة ورقية، تطير عكس الرياح. تأمل هذه الكلمات من "مايكل جوردان" حين تحدّث عن سنواته الأخيرة في الاتحاد الوطني لكرة السلة NBA:

"تحدّاني. شكّك بمقدراتي. استهزئ بي. أخبرني أنّي كبرتُ في السنّ. أخبرني أنّه لا يُمكنني الطيران بعد الآن. أريدك أن تفعل".

تستطيع أن تُجدد نفسك كي تكون شخصاً يُعتبر كلّ ما يحدث في الحياة لحظة تعلّم، ومصدر تحدّي قيّم. تستطيع استعمال التنويع في الأفكار: "أستفيد من الحياة"، "الحياة فرصة محضة".

سوف تستيقظ في الصباح وتُرحّب على الفور بنفحة الحياة. تذكر: المعنى الأصلي لكلمة "الروح" هو "النفحة".

مع الشعور بالامتنان لحلول يوم جديد، سوف تتعلّم أن ترى هذا اليوم بمثابة حياة كاملة في عالم مُصَغَّر. "لقد وُلِدْتُ مع شروق شمس الصباح، وسوف أتوق شوقاً إلى يومي عندما أخلُد إلى النوم". ستكون سعيداً باتباع الفيلسوف "سينيكا" الذي قال: "إِعتبر كلّ يوم حياة مستقلّة في حدّ ذاتها". أو الفيلسوف المدرّب "جون وودن" الذي قال: "إجعل من كلّ يوم تحفّتك الرائعة".

الجزء الرابع

أضرم النار في "نفسك"

إننا نمتلك موارد طاقة هائلة إلى درجة تجعل التشاؤم سخافة تُثير الضحك.

"كولن ويلسن"

الفصل الرابع والثلاثون

الآن تستطيع الركوب وأنت حرُّ اليدين

أنتَ تستطيع حقاً تجديد نفسك، فقد كنتَ تفعل ذلك باستمرار حين كنتَ طفلاً، وتستطيع معاودة الكرة اليوم.

طالما أخبروك طيلة حياتك: "كُن نفسك لا غير!"، إلّا أن ذلك كان أسوأ أمر قمتَ به. كان ذلك محاولة من أشخاص جبناء لإدراجك ضمن مؤامرة إنسانية عالمية لخلق شخصية جامدة.

كطفل، كنت تعرف في صميم روحك أنك لا تعرف كيف "تكون نفسك". كنتَ تعلم أن النصيحة غير ذات معنى. لأنّه ليس هناك نفس واحدة لتكون عليها! هناك العديد من "أنت"، وأنتَ تبدع الجديدة منها طوال الوقت، على سبيل الاستمتاع، لأنّك كنتَ تملك كطفل الطاقة اللازمة لذلك. لقد وُلدتَ، ودخلتَ هذا العالم "وأنتَ تُطارَدُ سُحب المجد"، وكنتَ متّصلاً بروحك، وكنتَ تعلم

أَنَّ السَّعَادَةَ تَأْتِي مِنَ الْمَبَادِرَةِ إِلَى أَفْعَالٍ مُؤَثِّرَةٍ تَجَاهِ الْكَوْنِ، وَكَانَتْ تِلْكَ مَتَعَتِكَ.

لَقَدْ صَرَخْتَ مَبْتَهَجًا وَأَنْتَ تَجْرِي عِبْرَ سَاحَةِ اللَّعْبِ لِتُقَابِلَ صَدِيقًا.
ذَهَبْتَ إِلَى الشَّاطِئِ وَلَعَبْتَ بِكُلِّ سَعَادَةٍ مَعَ أَمْوَاجِ الْمَحِيطِ الْمُتَجَمِّدَةِ.
حَفَرْتَ عَمِيقًا فِي الرَّمْلِ الْمَبْتَلِ وَصَنَعْتَ قَلْعَةً. لَقَدْ أَنْقَذْتَ حَيَاةَ فَرَخٍ طِيرَ.
صَنَعْتَ أَزْيَاءَ فِي اللَّيْلِ، وَكُنْتَ مَنْ تَشَاءُ أَنْ تَكُونَ، فِي أَيِّ وَقْتٍ تَشَاءُ.

كُنْتَ بِيَاضِ الثَّلَجِ، وَكُنْتَ الرَّجُلَ الْخَارِقَ. حَلَّقْتَ عِبْرَ غُرْفَتِكَ ضَمِنَ
أَحْلَامٍ مِنْ صُنْعِكَ أَنْتَ. نَهَضْتَ فِي الصَّبَاحِ الْبَاكِرِ وَرَكِبْتَ دَرَاجَتَكَ،
بَيْنَمَا كَانَ الْعَالَمُ بِأَسْرِهِ نَائِمًا. لَقَدْ قُدَّتْ دَرَاجَتُكَ حَرَّ الْيَدَيْنِ.

تستطيع إعادة الكرة.

رُبَّمَا تَفَكَّرَ الْآنَ أَنَّهُ بِمَا أَنَّكَ كَبُرْتَ، فَأَنْتَ لَمْ تَعُدْ تَعْرِفُ مَا الَّذِي تَفْعَلُهُ
بِحَيَاتِكَ. إِلَّا أَنَّكَ قَادِرٌ عَلَى الْبَدْءِ بِأَمْرٍ مَا عَلَى أَيِّ حَالٍ. إِنَّ قِيَامَكَ بِهِ سَوْفَ
يُبَيِّنُ لَكَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ، إِذْ لَا تَسْتَطِيعُ رُؤْيِيَهُ إِلَّا أَثْنَاءَ التَّنْفِيزِ.

أَعْرِفْ كَيْفَ عَامَلَكِ وَالِدَاكَ، وَأَذْكُرِ الصُّورَ الذَّهْنِيَّةَ الَّتِي رَسَمْتَهَا.
أَنْتِ الْمَشْكَلَةُ وَلَيْسَ وَالِدُكَ. إِنْ كَانَ فِي اسْتَطَاعَةِ شَخْصِيَّتِكَ اخْتِطَافُ
سَعَادَتِكَ الْحَالِيَةِ، فَأَنْتِ الْمَشْكَلَةُ.

إِنَّهَا أَخْبَارٌ جَيِّدَةٌ، لِأَنَّهُ إِنْ كُنْتَ أَنْتِ الْمَشْكَلَةُ، فَأَنْتِ الْحَلُّ كَذَلِكَ،
وَلِذَلِكَ ضَعِ نَفْسَكَ عَلَى النَّارِ، مِنْ خِلَالِ إِضْرَامِ النَّارِ فِي "نَفْسِكَ".

اُكْتُبِ الْيَوْمَ فَقَطْ كَيْ أَنْعَشَ حَيَاتَكَ مِنْ خِلَالِ حَيَاتِي. هَذَا مَا تَعْنِيهِ
حَقًّا كَلِمَةُ "يُلْهِمُ". إِنَّهَا تَعْنِي أَنَّهُ إِذَا كُنْتُ أَسْتَطِيعُ فَعَلَ ذَلِكَ، فَأَنْتِ

كذلك تستطيع، وبسبب أنني فشلتُ مراراً، نجحتُ، فالخسارة لا تعادل الهزيمة.

ثق تماماً بهذه الحقائق: يتغيّر الناس، ويصبح الناس سعداء، وتُصبح السعادة أمراً يُمكن إتقانه.

سوف أرفض دائماً تصديق خوفك من ألا تكون قادراً على الطيران. تستطيع أن تطير. إنّه لقانون رياضي ذاك الذي يقول أننا نستطيع أن نحب أيّ شخص نشاء، وإنّ الحياة برُمّتها عبارة عن عملية رياضية.

إنّ أيّ حزن تشعر به حالياً هو مُجرّد إرهاق لديك. تكمن المشكلة في أنّه يمنح شعوراً بأنّك في بيتك، إذ يبدو مألوفاً وآمناً. لا يُعلّمك هذا الحزن إلّا العيش في الماضي. إنّها حلقة تغذية رجعية سلبية تلتفّ حول كاحلك وتسحبك إلى أسفل سُلّم الأنفس لديك. تكمن المفارقة في التالي: إنّ الإرهاق يُسبّب الشعور بالإرهاق، والإجهد يسببه الانكفاء. "إنّ المفارقة ليست تناقضاً. عندما تفهمهما، يُصبح الأمر متعة إلى الأبد".

رأى "توماس جيفرسون" الجانب الآخر من المفارقة ذاتها. حين حاز استنارته غير المنطقية، تعجّب قائلاً: "كلّما زاد فعلك، استطعتُ فعل المزيد!".

هل الجو بارد هنا؟ أم تراه أنت؟ إن كنت تشعر بالبرد، تستطيع أخذ قبس من هذا النور، وتستطيع السماح له أن يُنير. دعه يشعّ من خلال عدسة ذهنك المكبّرة وأضرم ناراً تُحرق جميع الأنفس القديمة لديك عن غيرها، وجميع الشخصيات المعقّدة التي اعتدت تمثيلها.

تستطيع الرقص، وفعل ما يفعله الراكضين لمسافات طويلة حول المعمورة. أنت تعلم مُسبقاً أنك تستطيع فعل ذلك.

بسبب أن كلَّ ما أستطيع فعله أنا، تستطيع أنت فعله على نحو أفضل. ذات مرة قال أحدهم من وراء شواطئ بعيدة، الشيء نفسه تماماً، إلا أن قِلة قليلة صدّفته.

إلا أنه ليس عليك حتى أن تُصدّق ما قال كي تُبأشر به. إنَّ البدء به أمر لطيف وسهل.

إليك طريقة البدء: بدلاً من أن تسأل نفسك ما الذي ترغب في فعله، إسأل نفسك: "ما الذي يلزم فعله؟" صدّق أو لا تُصدّق، سوف يبدأ تجديدهم المُبهج من خلال القيام بما هو ضروري، من خلال المبادرة إلى العمل. يعود السبب في أن الناس لا تُشغلهم مسألة ولا ذتهم ضمن الشخصية التي يرغبون حقاً في أن يكونوا عليها، إلى أنّهم غير منشغلين، نقطة انتهى. إنّهم يهدرون كلَّ وقتهم في التساؤل فيما إذا كان شعورهم صائباً، والتساؤل عمّا تُحاول مشاعرهم إخبارهم إياه، والتساؤل عن سبب افتقادهم إلى السعادة.

إنَّ السعادة من نصيب أولئك المنشغلين بالعمل. تتبع السعادة المسار الانزلاقي للأعمال التي تنفّذها، وليست بالأمر الذي يجب عليك أن تشعر به أولاً.

كلُّ ما يترتّب عليك فعله هو أن تستيقظ وتسال نفسك ما هو المستقبل الذي ترغب في خلقه، ثمّ تسأل نفسك أهمّ سؤال يُمكن لك أن تطرحه على الإطلاق: "ما الذي يلزم فعله؟".

سوف تعرف ما الذي يلزم فعله، فليس بلغزٍ على الإطلاق. إنَّ مستقبلك المُبتكر في انتظارك، وكلُّ ما يطلبه منك هو أن تشغل نفسك. قُمْ بما يلزم فعله. تلك حاجة مُلِحّة، والحاجة، كما كنتَ تعلم طوال الوقت، هي أمُّ الاختراع، وليس الأحلام ولا المشاعر ولا احترام الذات أو الطمأنينة أو الثقة أو الحُبّ ولا أيّ من ذلك. فقط القيام بما يلزم. إفعله على نحوٍ سيء، إفعله على نحوٍ بطيء، إفعله وأنت خائف، إفعله بأيّ وسيلة تضطر إليها، ولكن إفعله.

الفصل الخامس والثلاثون

ما مقدار "الأنا"

الذي تحتاجه لتحقيق النجاح؟

يعتقد معظم الأشخاص الذين أعمل معهم أنّ عملية تجديد نفسك تتطلب تعزيزاً كبيراً "للأنا"، إذ يتحتم عليك أن تضع نفسك أولاً، وعليك التغلب على طبيعتك المتواضعة والانطوائية، ومن ثمّ تفاجئ العالم بغرور حقيقي.

لقد كانت تجربتي على العكس من ذلك.

لقد علمتني تجربتي أنّه كلّما تضخمت "الأنا" لدى أحدهم، بات من الصعب عليه تعلّم طرق جديدة للكينونة. يُصبح التعلّم تهديداً للشخص الذي يظنون أنّهم عليه.

من الآثار الأخرى المترتبة على "الأنا" المتضخمة هي أنّها تُصعّب على الناس الشعور بالراحة في حضور هكذا قوة. إنّهُ لأمر مرعب ومصدر

بليلة كبيرة أن تكون في حضور "أنا" ضخمة وخطيرة، يصعب التواصل معها، ويصعب الوثوق بها.

على الرغم من ذلك، فإنّ الكثير من تعليم التطوير الذاتي يُفْضي بالناس إلى هذا الاتجاه. إنّه يُحاول مساعدة الناس على تضخيم "أنواتهم" بحيث يستطيعون إثبات أنفسهم على نحو أكثر عنفاً في عالم شديد التنافسية.

إنّ أفضل عمليات التجديد التي شهدتها وكنتُ جزءاً منها هي تلك التي حدثت مع أشخاص لم يُعزّزوا "الأنا" لديهم، بل في الواقع قاموا بتهذيبها، حيث يُصبح الأمر عمل تفكير خلاق، أي الطرح عوضاً عن الجمع، والاقطاع من الشخصية الثابتة، مثل نحّات يقطع الصلصال الزائد.

ما الاعتقادات والأحكام السلبية التي تُوجهها لذاتك؟ دعنا نبدأ بتقليمها. ما الذي تعتقده حول شخصيتك الدائمة؟ فلنبدأ بإسقاطها هي الأخرى. فلنجعلك منفتحاً. لأنّه عندما تُسقط "أنك"، لن يُقلل هذا من شأنك "كما نخشى جميعنا في البداية"، بل يجعلك تتوسّع بالفعل، وتفتح على جميع أنواع الفرص والإمكانيات التي لم تكن تدري بوجودها أبداً.

عندما تبدأ في التساؤل عمّا تعتقده عن نفسك، فإنّ جميع العوائق التي تظن أنّها لديك سوف تبدأ في التداخي. إن استمررت على هذا المنوال فربّما تقول حين أسألك من تكون: "أنا منفتح إلى أبعد حد!" إنّ كلّ هذه المخاوف التي كنتَ تخال أنّك تحتاج التثبيت بها كي تُبقيك "آمناً"، لم تُعد سارية، وهذا ما يُدعى تجديد نفسك.

كلّما قلّت الأمور التي تعتقدها عن نفسك، أصبحت أكثر انفتاحاً على أن يعبرُ الحدس من خلالك. يحتاج الحدس إلى فضاء مفتوح يعبرُ من خلاله، إلاّ أنّه يتم حجبه من خلال الشخصيات الثابتة التي تُحاول التشبُّث بتكتلات من المعتقدات.

من جهة أخرى، كلّما حاولت تعزيز "أناك" أكثر، أصبح الإصغاء للآخرين أكثر صعوبة، فتفكيرك منهمك للغاية في الحفاظ على صورة. إنّها سمة شخصية تتمسّك بها من أجل الحياة الغالية. دائماً ما تُحاول "الأنا" الضخمة ترك انطباع، ومن شأن ذلك إبعاد الناس عنك.

لاحظتُ على الفور أنّه لم يكن لدى مدربي الخاص "ستيف هارديسون" أيّ استعلاء على أيّ أحد. كان تواضعه مصدر قوّته. كان يُسرّ في الحديث مع شخص متشرّد بقدر ما يكون مع مقول ملياردير. كان يقول دائماً: "إنّه ليس "أفضل" من أيّ أحد رغم معرفته بامتلاكه لقوة هائلة كمُدرّب. عندما كان يُسأل عن آلية تدريبيه المُتقن، كان يقول: "تحدّث أنت وأصغي أنا، ثم أتحدّث أنا فتُصغي أنت"، إنّ الأمر في منتهى البساطة.

من الأمور الأخرى التي علّمني إياها هو أنّ العالم عبارة عن مسرح وأننا نستطيع أن نُؤدي أيّ دور نريده ما أن نتغلّب على أنفسنا. في كلّ مرة واجهتُ فيها تحدّياً أو أمراً ظننتُ أنّي غير قادر على القيام به، كان يسألني: "مَنْ هو الشخص الذي أنت في حاجة إلى أن تكونه من أجل إنجاز هذا الأمر؟". عاجلاً، بعد سنوات من العمل معه، أدركتُ أنّ هكذا خيار كان دائماً مفتوحاً على مصراعيه، وأنّ الحياة الناجحة السعيدة هي حياة التجديد المستمر والعفوي.

لاحقاً وخلال مسيرة حياتي، عندما كنت أتعامل مع عملائي أدركتُ أنه بإمكان أيِّ كان فعل ذلك. إنَّ أيَّ شخص قادر على التجديد على الفور، والبديل عن ذلك هو البقاء عالقاً إلى الأبد. عندما أدرك الناس ذاك البديل، أصبحوا مُهتَمِّين للغاية بتعلُّم التجديد.

هل تحتاج مدرباً في أمور الحياة أم ينبغي عليك الارتجال؟

يسألني الكثير من الأشخاص ممَّن يعلمون أنني أعمل في التدريب على الحياة: "هل أنا في حاجة إلى مُدرِّب أخصائي في أمور الحياة؟ كيف لي أن أعرف؟".

لا أحد يحتاج إلى مدرِّب. ليست المسألة مسألة حاجة، وإنَّها رغبة. يجب أن تنبع العلاقة من رغبتك الخاصة.

ليست مسألة علاج، كما أنَّ هذا الكتاب ليس علاجاً. يتمحور الأمر حول الإبداع. أُحبُّ أحياناً المبالغة في تبسيط الأمر بالقول إنَّ العلاج هو مداواةً لماضيك، في حين أنَّ التدريب هو خلقٌ لمستقبلك. إنَّ التدريب ليس علاجاً، فهو يأتي من عالم الرياضة والفنون. يُوجد مدرب صوت، مدرب لهجات، مدرب تسديد ضربات، ومدرب أسلوب حياة.

عندما تعاملتُ مع مدرِّب خاص بي، كنتُ قد قمتُ مسبقاً بالكثير من العلاج. كنتُ مستعداً لترك الماضي ورائي، تماماً كأوراق الخريف الميتة. صحيح أنَّها ملونة، ولكن لا حياة فيها أبداً، وهي زائلة. أردتُ خلق المستقبل. أردتُ تجديد نفسي، وكان التدريب بالنسبة إلي هو التذكُّر.

إلا أنَّك تستطيع فعل ذلك بأيِّ وسيلة تشاء، من خلال الكتب، الخلوات، الندوات مباشرة على الانترنت، وغيرها من الطرق الكثيرة. كلُّ ما هو مطلوب هو الرغبة، والعزم على إدراك أنَّ التجديد هو كلُّ ما وُلدنا من أجله، فلماذا لا نُوجِّه إبداعنا الفطري "وهو شيء يمتلكه كلُّ واحد منّا" نحو حياتنا الخاصة، بحيث يُمكن لمستقبلنا و"نفسنا" المبتكرة أن يكونا تحفة فنية؟

الفصل السادس والثلاثون

الجانب الخفي السيئ لكسب الأصدقاء والتأثير في الناس

في الناس، فقد سمعتُ أنّها طريقة للنجاح، ولم أرَ قطّ الخلل في ذاك النهج.

إلا أنّني رأيته أخيراً، حيث أنّ محاولات استمالة الناس والتأثير فيهم حملني لا شعورياً على التفكير في الآخرين على أنّهم مختلفين، كما لو أنّني أعتبرهم مخلوقات غريبة من كوكب آخر. كيف لي أن أتعلّم أساليبهم؟ كيف أستميلهم؟

هذا ما كنتُ لأسأل عنه لو هبطتُ على سطح كوكب آخر.

كان منهجاً لحياة مهنية تُركّز على الإرضاء بدلاً من خدمة الناس. استدرجني ذلك نحو التملق والتلاعب، وجعل من الصعب الشعور بالتعاطف، كما أنّه خلق مسافة بيني وبين الآخرين، فقد أصبحوا مُجرّد

فرص سانحة، وأهدافاً بدلاً من كونهم أشخاصاً حقيقيين، كما في لعبة الجنود.

إلا أنني بدأت ألاحظ أن الشركات والأشخاص الناجحين حقاً لا يُعاملون الناس بتلك الطريقة، بل كانوا لطيفين، متعاطفين، معطائين، وكانوا يدخلون إلى قلوب الناس مباشرة. لقد أطلقوا على ذلك اسم الخدمة المعمّقة، والتي أفضت إلى النجاح في مجال الأعمال وتحقيق الذات.

حدث لي تحول.. فبدلاً من أن أسأل نفسي: "كيف أنال إعجاب هذا الشخص؟" أصبحت أسأل: "كيف لي أن أخدم هذا الشخص؟"، "كيف أستطيع تقديم مساهمة في حياة هذا الشخص حالياً؟".

كان ذلك تجديداً للاهتمام بالآخرين، وقد أبعدني ذلك عن حاجاتي المتصورة وجعلني أكثر تركيزاً على حاجاتهم هم. بعيداً عن الشعور بأنّي ضحية بلا قيمة، تنامي الشعور بالمرح والإنجاز عندي "وكذلك ثرائيّ وقائمة زبائني". كانت طريقة للتغلب على نفسي، وبالتالي استطعتُ الولوج في عالم عملائي والخروج من عالمي أنا. إنَّها حياة تزخر بالمزيد من المغامرات! أسافر إلى عوالم أخرى طوال يومي بدلاً من الاختباء في عالمي الخاص.



اتّصلت بي "ريبيكا" إحدى عملائي لأنَّها كانت قلقة بشأن حضور حفلة تعارف تخصُّ غرفة التجارة. تعمل "ريبيكا" مستشارة في مجال الأعمال، ولم تكن تترتاح في المناسبات الاجتماعية على الرغم من اعتقادها

بأن من شأن ذلك مساعدة عملها في الخروج إلى العالم ولقاء الناس.
سألت: "كيف أقدم نفسي؟ كيف أشرح طبيعة عملي؟ لست بارعة
حقاً في هذا".

قررنا إتباع منهج مختلف. فطلبتُ منها أن تتخيّل أن هذا الحدث
لا يمتّ لها بأيّ صلة، وأنّه من غير المهمّ إن كانت غير مرئية، ونظرت
إلى الأمر من موقع الفضول المحض. ماذا لو أنّ الحفل يخصّ أشخاصاً
آخرين؟

استوعبت "ريبيكا" بسرعة وقالت إنّها ربّما تظهر في الحفلة على أنّها
"جيسيكا فليتشر، شخصية التحري التلفزيونية المفضلة لديها" لتطرح
ببساطة الكثير من الأسئلة اللطيفة عند مقابلة الناس. لن تكون مضطرة
إلى تحضير أيّ شكل من أشكال الاعتداد بالنفس، أو أسلوب حياة، بل
أن تكون ببساطة الفضول في حدّ ذاته.

لاحقاً أخبرتني أنّها أحبّت الحدث، وأحبّت تواجدها كمحققة.
كانت عملية تجديد مثالية بالنسبة إليها. تواصل الناس معها واستمتعوا
باهتمامها بهم وبإبدائها مستويات عالية من الحرص على حياتهم
وعملهم. تكوّنت العديد من علاقات "ريبيكا" نتيجة هذا الحدث،
والسبب هو شعور الناس بهذا القدر من التواصل معها.

يعتقد كثيرٌ أنّه عليهم باستمرار إطلاق صافرة الثقة الذاتية، والاعتداد
بالنفس، والوصف الشفهي المتواصل، مفوّتين بذلك فرصة التجديد
ليكونوا مستمعين غاية في الإبداع.

الفصل السابع والثلاثون

تُمارس مهنتك كلعبة، أم كصراع من أجل البقاء

إنَّ السبب الوحيد الذي أبقاني عالِقاً زمناً طويلاً داخل شخصية غير ناجحة هو اعتقادي أنَّ الشخصية ثابتة، بالإضافة إلى اعتقادي أنَّها مسؤولة عن جميع متاعبي، فكيف لك أن تُجدد شخصية ثابتة؟

قررتُ أن أحاول عدم أخذ الأمور بجدية إلى هذه الدرجة.

فقط حينها حصل لي التجدد الحقيقي، ولأنني كنتُ محظوظاً للغاية باكتشافي لـ "ستيف هارديسون" المدرب على أسلوب الحياة والأعمال التجارية، والذي كان يرى عبر وهم الشخصية الثابتة، بدأتُ أمارس عملي على أنَّه لعبة، بدلاً من النظر إليه على أنَّه مسألة حياة أو موت، وصراع من أجل البقاء.

أمسكتُ عن الخوف من "الرفض". حين لم يختَر الناس خدماتي كنتُ أعتبر ذلك مُجرّد معلومات. بدأتُ ألعب مع الناس دون أن يكون لدي رهبة منهم. بعد عدة سنوات من النجاح المتنامي بدأتُ تدريب العملاء على القيام بالأمر ذاته، وهو الكفُّ عن أخذ أنفسهم كثيراً على محمل الجد، والبدء في إضافة عنصر التسلية إلى كلِّ ما يقومون به. سرعان ما تحسّنت نتائجهم كذلك.

غالباً ما ننشأ ونحن نُؤمن بمسلّمات ليست صحيحة أصلاً، كالقول إنّه حين "تكون جدّياً" في أيِّ عمل تقوم به فهذا يزيد احتمال إنجازك له، فليس ذلك صحيحاً تماماً!

كان والدانا ومعلمونا وأولياء أمورنا يُخبرونا أنّه آن أوان "أخذ الأمور بجديّة" والكفُّ عن التراخي. بالتالي كبرنا ونحن موقنون أنّها السبيل إلى البدء في إنجاز الأمور. في مراحل لاحقة من الحياة لا ننفكُ نحاول تحفيز أنفسنا بتلك الطريقة. كُنْ جاداً!

كنتُ لا أنفكُ أحدث نفسي أنّه حان وقت أخذ دروسي على محمل الجد، ثمّ أذهب إلى حفلة عوضاً عن ذلك. لم أدرك الآلية الخفية المؤثرة وهي: كلّما أصبحت أفكارِي أكثر جدّيّة، أثقلتُ أكثر وبردت المشاعر داخلي. من ذاك المكان المُثقل البارد فقدتُ كامل التحفيز كي أكون مُنتجاً أو أقوم بأمر عظيم.

من المقولات الشهيرة للكاتب "رالف والدو إيميرسون": "لم يسبق أن خُلِق أمر عظيم دون حماس". يبدو الأمر صحيحاً! ولكن مع ذلك يرتبط الحماس بالمتعة، وليس بالثقل أو الجدّيّة.

إنَّ تحويل المهمة الشاقة مسبقاً إلى لعبة كفيل بإطلاق طاقة وإبداع جديدين، وتحسين عملنا كماً ونوعاً.

إنَّ أحد أسباب مقاومة الناس في البداية وجهة النظر المبدلة للحياة هذه هو ربطهم ذهنياً بين ممارسة اللعب والنشاط العاثر والتافه. إلا أنَّ تجربتي تُظهر "وكذلك تجربة عدد متزايد من عملائي" أنَّ الألعاب تكاد تُمارس دائماً بتفانٍ وتركيز مستنيرين. من الأسباب التي تجعل كثير من الناس يُحبون مشاهدة أنواع الرياضة هو مدى الإثارة التي تُخامرهم عند رؤية أشخاص يلعبون بهذا المستوى العالي من الذكاء والحماس.

لقد عمل "ماركوس" بائعاً وكان يهاب يوم العمل ويخشى الفشل، ويأخذ حياته على نحو جديٍّ للغاية. بعد أن تبادلنا عدة حوارات أدرك في نهايتها كم أصبحت أفكاره ثقيلة، وبات منفتحاً على القيام بالأمور على نحوٍ مُختلف.

عندما أعاد النظر في تجربته الماضية في الحياة رأى أنَّه كان أكثر إبداعاً وحيوية في لعب ألعاب الحاسوب المفضلة والتفاعلية متعددة اللاعبين، منه عندما يكون هناك في الخارج في "العالم الحقيقي". أدرك الفارق العميق بين "ماركوس" اللاعب و"ماركوس" العامل، وبالتالي أصبح منفتحاً على تجدد "ماركوس" العامل.

أثناء قيامه بالاتصالات من أجل المبيعات خلال يومه راح يجمع النقاط. سجَّل مكالمات المبيعات على لوح تسجيل كبير في مكتبه،

وبدأ يتنافس مع مَنْ كان عليه الأسبوع الفائت. ثمّ قام بإدراج مشاركة لبائع آخر في فريقه على سبيل المنافسة الودية. فراح يتعقّب جميع أنواع النشاطات ويختار "تفضيلاته الشخصية" كلّما سنح له الوقت. عندما بدأ يلمس تحسناً في نتائج دخل عمولاته أصبحت الألعاب أكثر متعة حتى. حفّزه ذلك ليشرع في قراءة كتب للمؤلفين الأكثر مبيعاً بحيث يستطيع زيادة مهاراته وإحراز أرقام أفضل، فأضحى العمل لعباً، ولم يُعدّ صراعاً.

كتب لي مؤخراً حين سألته كيف تجري أموره فقال: "إنّني أحظى بمتعة جدّية". أضحى الآن مسؤولاً عن شعبة من موظفي المبيعات وهو يستمتع بتدريبهم على التخفيف عن أنفسهم وتعلّم الاستمتاع بلعبة الأعمال. في غرفة اجتماعاتهم تُوجد لوحة تسجيل النقاط، وتقييمات، وصور تحتفي بالفائزين في المنافسات، وجوّ من اللعب السعيد. مذهلة هي الأرقام التي تستطيع إحرازها عندما لا تأخذ حياة العمل بمتنهاى الجدّية.

الفصل الثامن والثلاثون

النجاح يجعلك سعيداً

أم السعادة تجعلك ناجحاً؟

اعتدتُ القيام بالكثير من التدريب على المبيعات. حيث عملتُ مع فرق المبيعات، من خلال إدارة ندوات وورش عمل حول علم نفس المبيعات، تقنيات التواصل، إدارة الوقت، وما إلى هنالك.

لاحظتُ خلال سير هذا العمل أمراً مدهشاً، وهو أنَّ السعادة تُنبئُ بالمبيعات الناجحة. فالأشخاص الأسعد في الفريق كانوا يُحققون مبيعات أكثر من غيرهم.

استهزأ الكثير من زملائي من ذلك الاكتشاف، وقالوا إنه من الطبيعي أن يكون البائعون الناجحون سعداء، وسوف تكون سعيداً أنت الآخر لو نجحتَ في كسب تلك العمولات الكبيرة.

إلا أنَّهم فهموا الأمر بصورة معكوسة.

كلّما تحدّثتُ أكثر إلى مدراء المبيعات والمدراء التنفيذيين حول أفضل موظفيهم، أدركتُ أكثر أنّ هؤلاء الأشخاص كانوا سعداء للغاية حتى عند وصولهم إلى العمل، وعندما كانوا يُكافحون حتى، حافظوا على وجهة النظر المتفائلة والمبتهجة، وقد استمتع الناس بوجودهم حولهم. يُمكن للسعادة أن تكون معدية.

علِمْتُ لاحقاً أنّ الذي لاحظته لدى فرق المبيعات التي كنتُ أدربها، قد خضع للدراسة والبحث والتوثيق على نحو جيد من قِبَل علماء نفس في حقل ناشئ خاص في علم النفس الإيجابي. بدأتُ دراسة كتب الرُّوَاد في هذا الحقل، أمثال "مارتين سيلينجمان"، "باربارا فريديريكسون" لتأكيد ما توصّلتُ إليه. أحد الاكتشافات الأكثر تشجيعاً والذي توصّل إليه "د. سيلينجمان" الموثق في كتابه "التفاؤل المكتسب بالتعلُّم" - Learned Optimism يُفيد أنّه من الممكن اكتساب التفاؤل بالتعلُّم. ربّما تُبدد حياتك بأكملها وأنت متشائم ولكن مع التعلُّم الصحيح والتشجيع تُصبح متفائلاً بالكامل.

من جديد بيّنت لي الحياة أنّ تجديد نفسي لم يكن حلمًا بعيد المنال ولا مطلباً ساذجاً للعصر الجديد، وإنّما كان إمكانية واقعية وحقيقية أمام أيّ كان.

الفصل التاسع والثلاثون

ما الذي أفعله بشأن مخاوفي المالية؟

معظم حياتي كانت لديّ الكثير من المخاوف فيما يخصّ المال "وفقري المترتب على ذلك" إلى درجة أنّ فكرة تجديد نفسي لم تحظَ بفرصة السيطرة البتة.

إلا أنني ما إن أدركتُ أنّ تكوين الثروة يأتي من تقديم خدمة خلاّقة ومتعمّقة للناس، حتى تغيّر كلّ شيء. كنتُ قادراً على التخلي عن قصصي القديمة بشأن المال، وبشأن تاريخي الماضي الذي تركني عاجزاً عن أن أكون راشداً ثرياً يتحلّى بالمسؤولية. تركتُ التركيز على مَنْ كنتُ أظنّه أنا وعلى ما ظننتها عيوبي، وبدأتُ التركيز على الآخرين، وعلى كيفية تقديم الخدمة لهم.

كانت أيامي فيما مضى، حافلة بدعوات البيع الفاشلة. اعتقدتُ أنّه ينبغي عليّ تعلّم كيفية التعامل مع الرفض، إذ كان هناك الكثير منه! وكنتُ آخذ كلّ شيء على محمل شخصي، بما في ذلك المال. كنتُ أتساءل دائماً إن كنتُ "مستحقاً" لأن أصبح ناجحاً أو صاحب ثروة.

إلا أن العالم تغيّر عندما استبدلتُ كلمة "مستحق" بكلمة "مفيد". عند تعامل زبون محتمل معي، بدأتُ أسأل نفسي كيف أكون مفيداً لذلك الشخص أو تلك الشركة. أبعدتُ التركيز عني ووجهته نحوه. دخلتُ عالمه وبدأتُ أساعده في حلّ مشاكله. سرعان ما عاد الزبون أو الشركة وجلب لي عقوداً أكبر وعوائد أفضل. كلما قلّ تركيزي على نفسي، أصبحتُ مشاكل المالية شيئاً من الماضي بسرعة أكبر.

بدأتُ أدرك أن عملية تجديدي لنفسي كانت تجري، ولكن بطريقة غريبة وغير متوقّعة. لم أتحوّل من شخصية إلى أخرى. بل تركتُ مسألة الشخصية الثابتة ورائي واستبدلتها بالعمل، واستبدلتها بالإصغاء والتعاطف والفضول، وبمزيد من العمل.

عندما أدركتُ أن مخاوفي المالية اختفت بالوتيرة نفسها التي اختفيت فيها بنفسي، أصبح الأمر ممتعاً. تمكّنتُ من الظهور في مكان عملي بلا هدف، كحال المُسعف الذين يظهر في موقع الحادث بلا هدف، فهو أو هي لا يعرفون ماذا سيفعلون إلى أن يصلوا إلى هناك: غير قلق بشأن الشخصية، أو تاريخ مضى، أو أيّ شيء ثابت من ذاك القبيل.

قال الناس إنني أتغيّر، وظنّوا أنني جدّدتُ نفسي. من ناحية المظاهر الخارجية، فقد تغيّرتُ، ولم أعد الشخص الخائف والمفلس الذي كنت، إلا أن الأمر الذي صعبُ تفسيره هو أن هذه "النفس" الجديدة لم تكن نفساً على الإطلاق، ولم تكن شيئاً ثابتاً، بل مُجرّد فعل، ومُجرّد خدمة مفعمة بالحياة نتيجة المرح والنشاط الحر.

الفصل الأربعون

تحويل الأحلام إلى واقع

كنتُ معظم حياتي أمقتُ المتحدثين المحفزين. في الحقيقة، حين يسمع أصدقائي القدامى أنني أصبحتُ متحدثاً محفزاً فإنهم يُصدَمون.

بطبيعة الحال، نعلم جميعنا أنه لا يتم تحفيز أحد من قبل آخر، على الأقل ليس على المدى الطويل. يجب أن ينبع التحفيز من الداخل، وإلا فلا قيمة لذلك.

لهذا السبب لم أعجبني المتحدثون المحفزون كثيراً: لأنهم لم يكونوا يُحفزونني، وإنما يثبون فقط الحماس مؤقتاً. يُحمسونني عاطفياً من خلال قصص الرياضيين الذين تغلبوا على إعاقاتهم، ولكن فور تعلقي بمشاعر الأمل التي يثبونها فيّ، يُغادرون حياتي إلى الأبد، ومهما حاولتُ جاهداً، لا أتمكن من استعادة ذاك الشعور أبداً.

بدلاً من منحي شيئاً أستفيد منه، منحوني توقداً عاطفياً صاخباً وعظيماً، والإحساس: "يا له من متحدّث عظيم!"

بالنسبة إليّ، كان المتحدّثون التحفيزيون أشبه بدعاة علمانيين يتبخثرون على المنصة، وأصواتهم تصدح وهم يسردون بأسلوب مسرحي قصص أناس لم يُقابلوهم أبداً، وقد فعلوا أموراً بطولية لم يحلم المتحدّثون أنفسهم بفعلها على الإطلاق. بدا وكأنّ معظمهم قد حفظوا قصصهم المكررة من نسخ قديمة من مجلة "المختار". لم تكن مشاهدة هؤلاء "المحفّزين" وجهاً لوجه تجربة لطيفة، فقد بدا معظمهم مثل حانوتين يهرولون عبر المنصة وكأنّهم تناولوا عقارات مهلوسة قبل أن يتمّ تقديمهم للناس.

قُم بإدخال سيد التفكير

ذات يوم قابلتُ نوعاً مختلفاً من المحفّزين، كان جُلّ تركيزه منصباً على التفكير الإنساني، وليس المشاعر الوجدانية. فألزم نفسه تدريس الطرق الداخلية لعمل التفكير بحيث يستطيع الناس حسب قوله: "السيطرة" على تفكيرهم إلى الأبد. لقد أسس شركة متخصصة لهذه الغاية، وأسماها "معهد أسياد التفكير".

في البداية، ضحكْتُ متهمكاً لدى سماعي الاسم.

سألته: "ما عملك؟ هل تُعلّم الناس كيف يثنون الملاحق بواسطة أفكارهم؟".

إلاّ أنّه لم يتأثّر بهكّمي. ابتسم وراح يشرح بكلّ رحابة صدر إمكانية السيطرة على التفكير، وأنّه ما إنْ نفعل هذا نحن البشر، حتى نتمكّن من القيام بأيّ شيء نريده. كان جازداً في كلامه، ولم يكن يتشدّق أو يتحدث

بحماسة بالغة عن السلوك والتعاطف والمشاعر، بل يُدرّس ما يتعلق بالتفكير. بينما كان كلُّ مَنْ سواه في العالم يُخبرنا بماذا نُفكّر، راح هذا الشخص يُخبرنا كيف نُفكّر.

كان اسمه "دينيس دايتون"، وكانت المرة الأولى التي سمعته يتحدث فيها أمام مجموعة من موظفي مبيعات السيارات الذين حظوا بأرباح سيئة ذاك الشهر. كنتُ في تلك الفترة أقوم بإعلانات لوكيل البيع، وطلب مني مدير المبيعات توظيف محاور تحفيزي لإفطار منتصف الشهر الذي كانوا يُقيمونه للموظفين في محاولة لتحسين الهبوط الملحوظ في أرقام المبيعات.

لم تكن لديّ أدنى فكرة عمّن أوظّف لأنني كنتُ أكره المتحدثين المحفزين. في النهاية، قام أحد أصدقائي بتزكية د. "دايتون"، وقد ظفّته رغم أنّه لم يسبق لي الاستماع إليه، ودون أن أتوقّع الكثير.

حين تحدّث، كان ما سمعته من "دايتون" مختلفاً كلياً عمّا اعتدتُ. كان اهتمامه منصّباً فقط على أمر واحد: التفاعل بين التفكير والدماغ. لقد تحدّث عن موضوعه بكلّ شغف، ولكن ليس بهدف نفخ الحشود بتصنّع. بل تحدّث بحيث يُثير حماسهم لمعرفة شيء ما حول آلية عمل حاسوبهم الحيوي. تحدّث من باب الالتزام بأن يكون مفيداً بدلاً من مجرد الترفيه.

لم تكن النتيجة أن انصرف البائعون وأحرزوا أعلى المبيعات الشهرية تلك السنة بعد حديث "دايتون" وحسب، بل شعرتُ أنّ حياتي بأكملها قد تغيّرت نتيجة ذلك. فبعد مغادرته للبناء قطعْتُ عهداً على نفسي أن أعمل معه يوماً ما. أردتُ مشاركته في العمل الذي كان يقوم به، وهو تدريس ما يتعلق بالتفكير. بطريقة ما عرفتُ أنني إن حملتُ نفسي على معرفة طريقة تدريس ذلك، فأنا أستطيع بنفسني تعلمه.

لأنني فشلتُ مراراً، نجحتُ

إنَّ أحد الأشياء التي جعلت من مشاركتي الأخيرة لـ "دايتون" ممتعة للغاية هو مدى الاختلاف بيني وبينه. كان ناجحاً طوال حياته، في أنواع الرياضة، في دراسته الأكاديمية، وتستطيع تسمية ما تشاء.

في المقابل، أنا لم أكن مثله، ولكن على الرغم من اختلاف نتائج النجاح لدينا، إلا أننا مع "دايتون" وجدنا الاستحسان من بعضنا على الفور، فعلمني كل ما كان يعرفه. لم يكن أناانياً على الإطلاق بخصوص تعليمي عمله، وأصبح أسلوبه ذا العلامة المسجلة "تخيل هدف مستقبلي" من أجل "تحويل الأهداف إلى حقيقة" أمراً بدأت على الفور تطبيقه على حياتي الشخصية.

لأنه كان مرتكزاً على آليات عمل الدماغ، فقد نجح. لم يكن ثمة ضخ عاطفي فيه، بل كان منهجاً ذا دم بارد عن كيفية حمل تفكيرك ودماغك على التفاعل بطريقة تجعل رؤاك المستقبلية واقعاً أمامك. كان واضحاً وفعّالاً.

باستخدامي أسلوب "دايتون"، بدأت إعداد الأهداف وتنفيذها بخطى سريعة على غير المعتاد. انقلبت حياتي رأساً على عقب، فبدلاً من استخدام دماغي طوال النهار في تصوّر ما أخافه، علمني استخدامه في تصوّر ما أردته.

كان جمهوري، هو الآخر، متفاعلاً معي. حين تكلمت عن حياتي الماضية، استطاع رؤية الحقيقة من خلال الشقاء الذي فيها، واستطاع معظمهم التماهي معها، ولم يكن من الصعب عليهم تأكيد الوضع الفاشل الذي كنت أعيشه، فقد أدركوا أنه إذا كان "تخيل هدف مستقبلي" مجدياً معي، فمن شأنه أن يُجدي مع أيّ كان.

سُرَّعَانِ ما أصبح من الممتع بالنسبة إلى الناس حضور بعض الندوات لشخص ناجح طوال حياته مثل "دينيس"، ثمَّ سماع وجهة نظر شخص متأخر النضوج كحالي أنا. رُبَّما سمع العديد من الأشخاص الذين شكَّكوا في أن تكون مبادئنا ناجعة حقاً، قصصاً من حياتي فيُفَكِّر أحدهم: "حسناً، إن كان يستطيع فعل ذلك، فأنا أستطيع. لم أكن على الإطلاق سيئاً إلى تلك الدرجة".

لستَ بائساً بقدر ما كنتُ أنا

كنتُ إنساناً مشوشاً عديم الإنجازات. لن أخوض في ذلك كلِّه، ولكنني كنتُ. ثق بكلامي. لا زلتُ ألاحظ في بعض الأحيان بقايا حطام ماضيٍّ تطفو على السطح كي أقوم بتنظيفها. إنَّها ذكرى كئيبة ولكن جيدة، فحين ألْتَقِط حطام "التايتانيك" المهشمة والتي كانت أنا، يُدْكِرني ذلك كم كان من السَّهل أن أحيَا في ذاك المستوى شديد البؤس والاضطراب.

ليس من شأن أيِّ شيء قد تُخْبِرني به عن نفسك أن يُفاجئني. لا تستطيع إهانتني، ولا تستطيع جعلي أشعر بالصدمة. من غير الممكن لك أن تكون مركزاً في هذا الكتاب لو كنتَ بائساً بقدر ما كنتُ أنا ذات مرة، ولما استطعتَ أن تحمله بين يديك أو تستوعبه. إنَّ قراءتك له تعني، أنَّك تجاوزتَ بالفعل المكان الذي كنتُ فيه.

في الحقيقة، كلِّما كنتُ أكثرَ بؤساً الآن، زادتِ المتعة التي سوف تحظى بها إن اعتبرت مسألة التجديد مشروعاً شخصياً. إنَّ كلَّ كلمة في هذا الكتاب تُشكِّل جزءاً من هدي في الكلِّي المتمثل في حملك على فهم أنَّك تستطيع تشكيل نفسك فيما أنت ماضٍ قُدماً. تستطيع إعادة تصميم نفسك كلياً، وليس بالضرورة بسبب وجود عيب فيك، وإنَّما فقط من أجل بهجة التجديد الخالصة، وليس هناك بهجة تعدلها.

في الواقع، بدأتُ فعلاً بتحقيق هذه الأمور، بعد التخلي عن فكرة وجود عيب عندي.

إنَّ الطريقة التي بدأتُ من خلالها العودة إلى الروح كانت كالتالي: بدأتُ السماح لنفسي بالتفكير بطريقة مريحة وواضحة. يكاد الأمر يبدو في منتهى السهولة إلا أنني اكتشفتُ أنَّ الضحية الحقيقية لا تفعله، إنها لا تسترخي، تُفكّر كثيراً، وتجترُّ الماضي وتقلق، ثمَّ تشعر بالإحباط، يلي ذلك شعور الغضب، ثمَّ الشعور بالشفقة على النفس، ويستمرّ الإيقاع المميت. تلتفُّ هذه الحلقة السلبية السوداوية حول نفسها من جديد.

ذات مرة أخبرتني سيدة في إحدى ورشات العمل أن: "الإشفاق على النفس يُشبه دودة تدخل دماغك وتضع بيوضها هناك".

إليك ما سمحتُ لنفسي التفكير به أخيراً: ماذا لو صحَّ أن ما أفكر فيه طوال النهار أصبح حقيقتي؟ ما الذي أرغب في التفكير فيه؟ لو عرفتُ أنني سوف أصبح ذاك، فما الذي أريده أن يكون؟

كانت تلك الخطوة الأولى على طريقي نحو الخروج. من الممكن لها أن تكون خطوتك الأولى كذلك، بغضّ النظر عن مكانك.

ما انفكَّ "أفلاطون" يقولها، ولكننا لا نُعيّره أذنًا صاغية: "إنَّ التفكير هو حديث الروح مع ذاتها".

لا ترغب الضحية في أن يكون هذا صحيحاً، بل سترغب في الاستشهاد بالأمثلة، من قبيل "فينسيت فان كوخ"، ونقول إنه كان أجمل من أن يعيش في هذا العالم القاسي، ولكن على العكس تماماً، كان العالم أجمل بكثير من أن تتقبّله ضحية مثله، إلا في لوحاته.

كانت حياته الشخصية حياة ضحية بالكامل، وكان قد ابتكر

شخصية ضحية مقنعة إلى درجة أن الجمال والحقيقة اللذين ظهرا في لوحة مثل "ليلة النجوم" أفقدها صوابه، وقد مثل ذلك تناقضاً كبيراً.

عرف أن اكتتابه كان إبداعاً تماماً مثل لوحاته، ولكنه لم يعرف ماذا يفعل حياله. استطاع تجسيده من خلال الرسم، ولكنه لم يستطع أن يُعَمِل ذهنه فيه. في النهاية، فازت الصورة الكثيبة التي رسمها لنفسه.

كي أنقذ روعي، كان عليّ السماح لها بالتحدث إلى ذاتها. كما عليّ السماح لها بالانقسام على ذاتها إلى: شاهد ومُفكّر. بدأت أنتبه إلى كل ما يحدث في حياتي حين أصبحت أكثر خبرة في مراقبة تفكيري الخاص.

يقول "ايكهارت تول": "إنّ تفكيرك هو عبارة عن وسيلة وأداة، وهو موجود لأداء مهمة محددة، وحين تكتمل هذه المهمة، تضعه جانباً. أقول كما هو الحال إنّ حوالي ثمانين إلى تسعين في المئة من معظم تفكير الناس ليس مكرراً وغير ذي فائدة وحسب، بل إنّ الكثير منه مؤذ كذلك، بسبب طبيعته السلبية والمختلة وظيفياً. راقب تفكيرك وستجد أنّ هذا صحيح، وهو يُسبب تسرباً حاداً للطاقة الحيوية".

إنّ المراقب الشاهد داخلي يُشبه الروح الإنسانية، يبقى صامتاً في الأحوال العادية، بينما تتخذ الأصوات القديمة الآتية من الماضي مكاناً لها في دماغي. تعود هذه الأصوات القديمة إلى أساتذتي، زملائي، إخوتي، والديّ، حيث يتردد صدى عبارات الخزي والاستنكار عبر مجتمتي مُخبرة إيّاي أنّ هذا هو صوت ضميري! دون التنحي جانباً لإدراك طبيعة ذاك التفكير السقيم، أعتبر تلك الأصوات الناقدة تخصني أنا.

يقول أحد الأصوات: "يجب عليك فعل ذلك! أنت مُلزم بالقيام به! كفك أنانية! كان ليقوم به أي شخص منظم مع حلول الآن!". في النهاية لا أفعل

شيئاً، لأنَّ صوت الأحكام والخزي ليس بالصوت المحفِّز. إنَّه صوت مزعج. إلَّا أنَّه في داخلنا جميعاً صوت أعمق وأقوى، يبدأ في الرَّد، فيقول: "لا تُملي عليَّ ما أفعله". نُحبُّ هذا الصوت نوعاً ما، فهو صوت المتمرّد فينا، والجزء الذي لا يعبأ بأحكام الآخرين، ولذلك فهو الجزء الأعظم من حقيقة مَنْ نكون. نحن في حاجة إلى أن نتعلَّم زيادة حجم ذاك الصوت، لأنَّه كلّما زادت درجة وضوحه، أصبحنا أكثر حرية.

من الممكن خفض الأصوات السلبية الآتية من الماضي أكثر فأكثر إلى أن يبرز صوتك الحقيقي، صوت الروح، كي يقود حياتك ويوجِّهك نحو السعي إلى التجديد والسعادة. إنَّ التجديد يعني ببساطة النِّماء. نكون سعداء عندما نزهو.

إنَّ صوت القوة في أزمة ما هو كذلك الصوت الذي يُمكنه توجيهك في رحلتك إلى السعادة، حين تُدرك قيمة تلك الرحلة، وتُدرك قيمة السعادة.

الفصل الحادي والأربعون

سعادتك ليست أنانية

لقد تمّ تشويش الكثير منا حول مسألة السعي إلى السعادة. يبدو أنّه قد تمّ نعتنا عدة مرات بكوننا "أنانيين" بحيث أصبحنا نُساوي بين سعادتنا الخاصة والتصرف الخاطئ. إلّا أنّ تعزيز سعادتنا وتمتينها ليس أنانية، على الأخص بسبب مقدار الفائدة التي تعود على الآخرين.

على سبيل المثال، إنّ أفضل هدية يُمكن للوالد منحها للطفل هي أن يكون والدًا سعيداً. إنّ إحدى أفضل الهدايا التي يمكن للزوجة أن تمنحها لزوجها هي سعادتها الشخصية المتفرّدة. إنّ فرحها بالعيش هو أحد أكبر دواعي السرور التي يختبرها هو. إنّ كانت تربطها به علاقة كئيبة، مليئة بالنكد، متطلّبة، وانفعالية، يُصبح من الصعب التعايش مع الوضع، فهي تكاد لا تكون نعمة بالنسبة إليه، والعكس بالعكس.

إنَّ الكثير من "ألم الحُبِّ" الذي يُعبَّر عنه من خلال موسيقانا الشعبية الرائعة، هو بالفعل ألم الحاجة غير المتحقَّقة. فعندما يغني المغنُّون: "الحُبُّ مؤلم..."، فهم لا يقصدون الحُبَّ حقاً، بل يجدر بهم أن يُغنَّوا "التَّبعية مؤلمة..."، ناهيك عن أنَّهم لن يحظوا بأغنية ناجحة على الأرجح.

في روايتها الرائعة "أطلس يهزُّ كتفيه" Atlas Shrugged، والتي تدور حول امتلاك زمام الأمور والإبداع الشخصي، تُوضِّح الكاتبة "آين رايد" على أفضل وجه وأكثر من أيِّ وقت مضى، مسألة قوة السعادة الشخصية، والأذى الذي يُلحقه بنا الأشخاص التعساء الذين أصبحوا فاعلي خير منافقين. إليكم هذا المقطع من الرواية الذي استشهد به مؤخراً الكاتب "ناثانيل براندن" في تحفته الرائعة في علم النفس "فن الوعي" The Art of Consciousness:

لماذا يُعتبر تحقيق السعادة للآخرين أخلاقياً أمّا سعادتك فلا؟ إن كانت المتعة قيِّمة، فلماذا تكون أخلاقية عندما تختبرها الآخرون، وغير أخلاقية عندما تختبرها أنت؟ لماذا يكون من غير الأخلاقي بالنسبة إليك أن ترغب في شيء ما، في حين يكون ذلك أخلاقياً بالنسبة إلى الآخرين؟ لماذا يكون من غير الأخلاقي صنع قيمة ما والمحافظة عليها، في حين يكون من الأخلاقي توزيعها؟ إن كان من غير الأخلاقي بالنسبة إليك المحافظة على قيمة ما، فلماذا يكون أخلاقياً بالنسبة إلى الآخرين القبول بها؟ إن كنتَ فاضلاً وناكراً للذات حين تُقدمها، أليسوا أنانيين وآثمين حين يتلقونها؟ هل تشتمل الفضيلة على تقديم الرذيلة؟

يملك السعداء المزيد لمنحه للآخرين، ولديهم المزيد من الطاقة والمزيد من الحياة، فالشخص السعيد يمتلك روحاً تُضفي قوة على أي سلوك معطاء.

إنَّ الشخص الغاضب والمكتئب الذي "يخدم" أحدهم انطلاقاً من شعور بالالتزام، يُسمَّى ذلك "الإحسان" بالامتعاض. إنَّ عطاء كهذا ليس عطاء بحق، بل هو شكل من أشكال السلوك النابع من الشعور بالالتزام، ومحاولة الارتقاء إلى مستوى توقُّع الشخص الآخر. إنَّها الحياة اليومية للضحية.

إنَّ ضحايا كهؤلاء هم مراقبون حاملون لتعبهم الذهني الخاص وحزنهم، إذ يظنُّون أنَّه ما من شيء يُمكنهم القيام به حيال ذلك. إنَّهم لا يفهمون أنَّ هناك جزءاً آخر من الدماغ ينتظر تفعيله وحسب. إنه صوت آخر ينتظر فقط إشارة البدء. إنَّه صوت الروح الإنسانية.

يشتمل التجديد بمجمله على رعاية صوت الحرية الجوهرية ذاك. إنَّ تجديدك لذاتك ليس قضية انتقال من السيئ إلى الجيد، بل من ضحية إلى مالك لزام الأمور. تحمَّل مسؤولية سعادتك. إنَّه إبداع، ولذلك باشر ببنائه.

الفصل الثاني والأربعون

وسوف تمتلك القدرة

عثر شاب روائي على عنوان بريدي الالكتروني من خلال صديق له فكتب لي عن المشكلات التي يُواجهها في تحفيز نفسه. كان قد قرأ كتابي "مئة طريقة لتحفيز ذاتك"، إلا أنه تحتم عليه الاعتراف بأنه كان عالماً حالياً.

قال: "إنني أفقد ثقتي بنفسي، وحين أفقد الثقة، أعجز عن الكتابة، إذ يُبطل ذلك من عزيمتي. ماذا كنت لتفعل؟".

أخبرته أن تفكيره على ما يبدو قد قلب كل شيء عكسياً. ليس من المفروض أن تأتي الثقة أولاً، بل رُبما تأتي لاحقاً. في الواقع، ليست الثقة ضرورية دائماً. اكتب وحسب. اكتب على نحو رديء إن اضطررك الأمر، ولكن فقط اكتب. إنس أمر الثقة في كتابتك،

فليست بالأمر المهم. سوف تكون الثقة توهجك اللاحق، فليست بالأمر الذي تحتاجه في البداية.

يُصبح الضحايا سليون حين يعجزون عن إيجاد الثقة، أو الإيثار، أو الشجاعة لفعل أمرٍ ما، ثمَّ يُحدِّثون أنفسهم إنهم لا يملكون القدرة على فعله.

يُدرِك مالكو زمام الأمور أنَّ الثقة والشجاعة لا تظهران إلَّا لاحقاً فقط كنتيجة. يأتي الفعل أولاً. يأتي الفعل قبل استحضار الشجاعة للشروع بالفعل. إنَّ الثقة والشجاعة هما بمثابة مكافأتين على الفعل، وليساً مطلوبين. غالباً ما تظهر القدرة على أداء شيء ما في منتصف الطريق المؤدي إلى فعل ذاك الشيء، وليس في نقطة البداية.

قال "رالف والدو إيميرسون": "قُم بالأمر، وسوف تمتلك القدرة".

كنتُ أعيش حياتي على نحو عكسي

أعرف تسلسل الشجاعة هذا لأنَّ معظم حياتي تبددت في انتظار ظهور القوة، أو الثقة، أو الشجاعة. ظننتُ أنَّ عليَّ امتلاكها مسبقاً قبل أن أتمكن من فعل أيِّ شيء، وقبل أن أكون جريئاً. إلَّا أنَّني فهمت مسألة القوة هذه بأكملها على نحو عكسي. لو لم أستيظ وأرى النور، لكنتُ لا أزال أنتظر الثقة حتى هذا اليوم.

قال الكاتب "جي كيه. تشيسترتون": "إن كان الأمر يستحق القيام به، فإنَّه يستحق القيام به بشدة".

إنَّ الفعل في حدِّ ذاته هو مصدر الشجاعة، والقيام به كفيل بمحو الخوف من القيام به.

قلتُ ذات مرة لمدربي "ستيف هارديسون" بنبرة إعجاب: "أنتَ تستطيع فعل أمور يخشى الناس فعلها". أفرَّ بصحَّة ذلك. إلاَّ أَنَّهُ أردف قائلاً: "والسبب الوحيد في أَنِّي أستطيع فعل هذه الأمور هو أَنِّي قمتُ بها. إنَّ قيامي بها علَّمني كيف أقوم بها".

من خلال العمل مع موظفي مبيعات الشركات على مرَّ سنوات، لاحظتُ وجود شيءٍ وحيد يُحفِّزُ الباعة أكثر من كلِّ شيءٍ سواه. إنَّه مُحفِّزٌ إلى درجة تجعل موظفي المبيعات يفيضون ثقةً وطاقة لا تُقهران تقريباً. ما ذلك الشيء؟ إنَّه إبرام صفقة.

بعد إبرام صفقة، يكون موظف المبيعات أكثر ثقةً وحيويةً من أيِّ وقتٍ آخر، ولكن لسوء الحظ، هناك نزعة لتبديد الطاقة في الاحتفال بالصفقة بدلاً من استغلالها على الفور في تحدي الصفقات التي يخشاها أكثر من غيرها.

يسأل موظف مبيعات: "كيف أستطيع تحفيز نفسي لبيع المزيد؟".

فأجيبه: "من خلال إبرام صفقة".

"حسناً، هذه هي المشكلة: إنَّ تحفيزي أضعف بكثير من أن أفعل ذلك. كيف أرفع مستوى تحفيزي إلى حيث أريد، وبالتالي أستطيع إبرام صفقة؟"

"ادخل مباشرة في إبرام صفقة، وسيتصاعد تحفيزك إلى حيث تُريده تماماً".

بالنسبة إلى موظف المبيعات يبدو ذلك كلاماً مبهماً، ولذلك غالباً ما أستخدم تشبيهاً له علاقة بالتمارين، لأننا نكون أكثر إلماماً بهذه الآلية عندما يتعلّق الأمر بالتمارين الرياضية.

"كيف أحفّز نفسي على الجري في الصباح؟".

"من خلال الجري في الصباح".

"لكنني لا أملك الرغبة في الجري".

"هذا لأنك لم تبدأ بعد. فلو كنت تجري، سرعان ما تعثر بك الرغبة في الجري".

يتمّ التغلب على الخوف من خلال فعل ما نخشى فعله. إنّ الفعل يُبدّد الخوف، تماماً كالمقص الذي يقصّ الورقة، والورقة تُغطي الحجر، والحجر يكسر المقص. إنّها دورة الحياة، ولكن عليك أن تبدأها بنفسك. فهي لن تحدث من تلقاء ذاتها.

لا يُفترض بالفعل الذي تشرع به أن يكون مثالياً حتى. سوف يبدأ في إمداد ذاته بالطاقة التي يحتاجها للاستمرار، مثل تشغيل السيارة من خلال دفعها. إنّك تبدأ الأمر من خلال التحرك.

تحمل الشجاعة طاقة متجددة، وما إن تنخرط فيها، حتى تُصبح أكثر انخراطاً فيها. إنّ الأمر الوحيد الذي يملك إيقاف هذه العملية هو القلق المخيف والزائد عن اللزوم الذي يسبق الفعل .

عندما كنتَ طفلاً كنتَ تعرف هذا. كان أمراً بديهيّاً. بكلّ بساطة كنتَ تضع خوفك في جيبك الخلفي وتقفز. أتذكر؟ في وقت من الأوقات، اندفعتَ بدراجتك الهوائية. في وقت آخر، قفزتَ ببساطة من أعلى اللوح العالي إلى عمق الماء، ولم تكن قلقاً فيها إذا كنتَ تملك ما يتطلّبه القفز. لقد قفزتَ وحسب.

بطريقة ما، أقنعنا أنفسنا نحن الراشدون، بأن نفترض أننا عاجزون عن فعل ما نخشى فعله، وأنّ كوننا خائفين من فعله يعدل كوننا عاجزين عن فعله. إلّا أنّ القليل من التدرّب على فعل الأمر وحسب يُبين لنا أنّه افتراض خاطئ. إنّ الفعل يُولّد الشجاعة، وليس العكس.

قُم بالخلوة مع ذاتك في مكان ما واجلس مع دفتر ملاحظات ذو سلك لولبي. "يقول صانع الأفلام "كوينتين تارانتينو" أنّ دفتر الملاحظات ذا السلك اللولبي" هو الاختراع الأكثر تقنيةً في حياتنا لأنّك تستطيع أخذه إلى أيّ مكان، ولا حاجة بك إلى توصيل كهربائي أو بطاريات، وتستطيع تدوين أيّ شيء فيه". اكتب عشرة أمور سوف تفعلها في حياتك في حال لم يكن لديك خوف على الإطلاق. ثمّ اختر واحداً منها لتفعله.

قد يجعلك الأمر الذي اخترته تخاف من مجرّد التفكير فيه، ولكن لا بأس، لا تُفكّر فيه. لأنّ التفكير فيه هو ما يجعلك خائفاً. فقط باشر القيام به دون تفكير.

كلّ الأشخاص الشجعان لديهم مخاوف، ولكنهم يُجزون الأمور على أيّ حال، مع صرخة تمتزج فيها البهجة بالخوف، تماماً كما فعل

"باتش" و"سانداس" عندما قفزا من أعلى المنحدر الصخري إلى النهر في الأسفل.

فيما تقفز في الماء، سوف تحظى باندفاع للبهجة. تستشعر خوفك بينما تشرع في قهره، وبينما تواصل الفعل، يتلاشى الخوف نهائياً، مثل حفنة من الملح في نهر. ما يتبقى لك هو المتعة المحضة. إنها متعة كونك شخصاً لم يسبق أن كنت عليه. إنه التجدد.

إنَّك تتجدد من خلال قيامك بأمور لم تكن "أنت" لتفعلها، ومن خلال فعل ذلك تُدرك أنه لا وجود لـ "أنت" ثابتة ودائمة على الإطلاق.

الفصل الثالث والأربعون

كيف تعيش حتى تبلغ المئة

كان ثمة أمر غريب يحدث في دير الراهبات!

كانت الراهبات هناك يعمرن أطول ممّا كان يفترض بهنّ، بل أطول بكثير.

كان معدّل سنّ الوفاة لدى النساء هو منتصف السبعينيّات، إلا أنّ الراهبات في الدير كنّ يعشن أطول من ذلك بمعدل عشرين سنة. كانت بعضهنّ في المئة من العمر!

كان الدير يُؤوي "جمعية راهبات نوتردام" في "مانكاتو، مينيسوتا"، وكان المختصون في أبحاث الدماغ من جامعة "كاليفورنيا - لوس أنجلوس" UCLA، يعتقدون أنّ الراهبات اكتشفن سرّاً جوهرياً للحياة

الطويلة من خلال تمرين الدماغ البشري. كانت الراهبة المسؤولة في الدير تعتقد منذ زمن بعيد أن "الدماغ الخامل هو معمل الشيطان"، ولذلك لم تسمح الأخوات لديها لأذهانهنَّ بأن تتبلد.

كُنَّ يُمارسن ألعاباً ذهنية مثل الشطرنج، لعبة الداما، ولعبة الكلمات. كنَّ يعقدن ندوات، ورشات عمل. كنَّ يُراسلن ممثلين في الكونغرس. حرصن على يكنَّ نشاطات ذهنية فُردن بالفعل من فعالية أدمغتهن وهنَّ يتقدمن في العمر.

كانت النتيجة أنَّهنَّ لم يمتن، بل بقين على قيد الحياة.

يحدث شيء ما عندما يقبل الدماغ التحديات. يحدث شيء مفيد للإنسان حين يعمل دماغه على حل المشكلات ويستمتع بذلك.

يقوم الدماغ الذي يحل المشكلات بصنع تغصُّنات عصبية "تلك التفرعات بين الخلايا". ربط الباحثون في جامعة "كاليفورنيا - لوس أنجلوس" UCLA، بين الزيادة في نمو التغصُّنات والزيادة في السنوات العامة بالصحة والحيوية على هذا الكوكب.

حين يتوصل الدماغ إلى أمرٍ ما، يبقى الجسم حيًّا، وحين يتصدَّى الدماغ لمشكلة ما، تطول حياة الجسم.

من أجل هذا السبب يُتوفى كبار السنَّ بعد فترة قصيرة من وفاة الزوج، إذ كان الزوج الآخر، في كثير من الأحيان، المصدر الوحيد للتحفيز الفكري، والمصدر الوحيد "للمشاكل" بالنسبة إلى الذهن. بالتالي نُدرك

الآن أن ما اعتدنا النظر إليه على أنه "مشاكل مع الشريك" كان يمنحنا الحياة. إن جميع المشاكل هي عبارة عن هبة عظيمة، ولكن بشرط أن يتم احتواؤها.

لماذا تلقى الضحية موتاً مبكراً؟

بالنسبة إلى الضحية فإنَّ المفارقة في هذا هي أنَّ الضحية تُحاول تحسين حياتها من خلال تفادي المشكلات. على الرغم من أنَّ حلَّ المشكلات هو على ما يبدو مصدر الحياة المديدة والسعيدة، يُمضي الضحايا أيامهم في محاولة العثور على حياة "خالية من المتاعب". إنَّهم يُريدون الأمان قبل كلِّ شيء، ويُريدون حياة مريحة، ولكنَّهم لا يُريدون أن يضطروا إلى التفكير في ذلك.

إنَّهم يُريدون على وجه الخصوص أن يحظوا بوقت سلس من الناحية الفكرية. عند تركهم للمدرسة الثانوية، أو الجامعة، أو أيِّ كان آخر مستوى تعليمي وصلوا إليه، يقول الكثير من الضحايا: "لن أفتح كتاباً أبداً في حياتي مرة أخرى!"، ويصفقون كتابهم، ويظهر وميض ماكر في أعينهم، ثمَّ ينطلقون إلى حياة من الراحة الخرقاء. لقد طُفح كيلهم فيما يخصَّ تحدِّي الذهن، وهم يُريدون مشاهدة التلفاز بقية حياتهم، ويتركون فريقهم المفضل لكرة القدم يحيا من أجلهم، ويتركون فريق مسلسل "ساينفيلد" يجترح حلولاً ذكية لمشكلات الحياة من أجلهم، ويتركون ضيوف البرامج الحوارية الإخبارية، بأسلوبهم المعقَّد والساخر، يُفسِّرون السبب في أنَّ ما يفعلونه أيِّ كان لا يصنع أيَّ فارق يُذكر.

إنَّ الأمور التي يتحاشاها الضحايا أكثر من أيِّ شيء، كالمشاكل، هي الأمور ذاتها التي يُمكن أن تمنحهم المزيد من الحياة، إذا تعلموا الانخراط والاستمتاع بها.

كما سبق ورأينا فإنَّ "الدنمارك"، هي إحدى أكثر دول الرفاهية "راحة" في العالم. في "الدنمارك"، باشرت الحكومة بالاهتمام بالمشكلات المحتملة للجميع، ومع ذلك فهي تملك أعلى معدل انتحار في العالم.

في حمام منزلي علَّقتُ مقطعاً مقتبساً عن "ويليام جي لوك". إنه موجود هناك كي أذكر نفسي به كلِّ صباح عندما أستهلُّ يومي:

أعتقد أنَّ نصف

التعاسة في الحياة

تأتي من خوف الناس

من التوجه مباشرة

نحو الأشياء.

أوجدَ أمراً طالما كنتَ تتفاداه، مثل دائن تتواصل معه، قريب تعتذر منه، زميلة في العمل كنتَ تتوق إلى حديث من القلب إلى القلب معها. إذن قُم بذلك. توجّه إليه مباشرة! إقفز في النهر العميق كما فعل "باتش" و"ساندانس"، دون قدر كبير من القلق السابق لأوانه. بعد أن شعرت بالمتعة التي تُصاحب هكذا فعل، إقطع عهداً بالتوجّه مباشرة إلى شيء آخر غداً. سرعان ما سوف تصل إلى الاستمتاع وتقدير الحياة التي تقوم بتجديدها.

الفصل الرابع والأربعون

لكلّ حلّ مشكلة

إنَّ المُشكِـلَ في المشـكـلات هو استخدامنا للكلمة في حدّ ذاتها، لأنّ كلمة "مشكلة" تتسبب في صدمة سلبية للغاية في نظامنا، والاستجابة التلقائية لها هي: "لا أريد التفكير فيها"، فنقوم باستدعاء مستشار أو معالج.

إنَّ السبب الوحيد في أنَّ المستشارين ماهرون للغاية هو أنَّهم يستمتعون بحقيقة وجود مشكلة لدينا. بسبب أنَّهم يستمتعون بذلك، يستطيعون جلب الحماسة والتفكير الخلاق إلى المشكلة.

حظيتُ ذات مرة بشرف العمل مع أحد أفضل الاستشاريين السياسيين على الإطلاق "جوشومات". كان عبقرياً، وكان حُبّه للتفكير الإبداعي هو القيمة التي يجلبها إلى كلّ حملة عمل عليها.

في حين كان المرشَّحون الذين عمل معهم يتورطون عاطفياً في مشكلات حملاتهم، لم يكن لدى "جو شومات" هكذا تعقيدات، فقد كان حاضراً كي يُفكّر. كان هناك كي يستخدم خياله، ثمَّ يُقدِّم مشورته.

قال لي ذات مرة: "إنَّ عمل المستشار هو أن يستعير ساعة يد زبونه ليُخبره عن الوقت".

وجدتُ هذه الفكاهة البسيطة غاية في العمق. إنَّ السبب في عجز الزبون عن معرفة الوقت هو أنَّه لا يُفكّر، بل يشعر. إنَّه في حالة عاطفية قوية تمنعه من قراءة ساعته الخاصة. ليس ثمة عملية تفكير في ذهنه، لأنَّه لديه مشكلات.

إنَّ إحدى المشكلات الحقيقية في مجتمعنا اليوم هي كلمة "مشكلة". لقد استثمرنا عقوداً طويلة من الخوف والكره في تلك الكلمة، بحيث بات من الصعوبة بمكان التفكير في مشكلاتنا على نحو إيجابي واستباقي وإبداعي.

لقد تمَّ تحميل كلمة "مشكلة" وزناً سلبياً بحيث نستعملها اليوم باعتبارها الكلمة المطلقة في وصف الأشخاص الذين تكون حياتهم في فوضى حقيقية.

رَبِّا أسألك: "كيف حال جون؟".

فُتْجِبْنِي: "ليس جيداً تماماً".

"حقاً؟".

"نعم، لديه مشكلات".

"مؤسف جداً. كان شخصاً لطيفاً بالفعل".

من خلال تشويه كلمة "مشكلة"، قُمنا بإعاقه قدرتنا على النماء والتّوسّع. لقد حرّمنا أنفسنا من أحد أعظم مُتّع الحياة: وهو حلّ المشكلات.

المشكلات هي مغامرات متخفية

في الواقع، إنّ حلّ المشكلات هو متعة كبيرة إلى حدّ يجعل الشركات تضطرّ إلى إزالتها من حواسيب مكاتبها. لقد قامت معظم الشركات بإزالة ألعاب الحاسوب من الأنظمة في المكاتب لأنّها تُسبب إدماناً شديداً لدى الموظفين بحيث لا يفعلون شيئاً سوى اللعب بها.

إلا أنّ هذه الألعاب هي مُجرّد مشكلات مقنّعة!

إنّنا نستمتع بالمشكلة التي نواجهها عند الانتقال بلعبة Mario Brothers إلى مستوى آخر لأنّنا نسمّيها لعبة، وليس مشكلة. نستمتع بحلّ اللعبة الالكترونية Myst أكثر من استمتاعنا برحلة حياتنا الشبيهة باللعبة لأنّنا ننظر إلى "Myst" على أنّها مُجرّد لعبة.

عندما كان لديّ منذ عدة سنوات مضت لعبتي Tetris و Solitaire على حاسوبي المكتبي، أصبحت متعلقاً تماماً بهما بحيث اضطررتُ إلى

إزالتها. إن الألعاب مشكلات مقنّعة، تمّت ترجمتها بكلّ بساطة إلى لغة إيجابية ومسلية وهي: ممارسة الألعاب!

يشترى الناس أُلغاز الكلمات المتقاطعة من أكشاك بيع المجلات، ولكن ماذا لو تمّت تسمية الكتب "بالمشكلات المتقاطعة" بدلاً من ذلك؟ لن يشتريها أحد.

في مركز التسوق التجاري، يُوجد صالة ألعاب فيديو تحوي جميع أنواع الألعاب الالكترونية للعب بها. لو كُتب على اللافتة "صالة مشكلات الفيديو" فلن يدخلها أحد.

الحقيقة هي أنّه يُمكن دائماً للمشكلات أن تكون ممتعة. إنّها دائماً مغامرة مقنّعة، وستبقى على ذاك الحال ما لم نُضيف عنصر الخوف إلى المعادلة، وما لم نزل بها في السُّلم، وما لم نُشخصنها.

على سبيل المثال، لماذا نُحبّ أن نسمع عن مشكلات الآخرين؟ بكلّ تأكيد ليس لأننا نُحبّ أن يكون الآخرين في محنة، وإنّما لأننا نُحبّ حلّ المشكلات وانتهى. عندما تعود المشكلات إلى الآخرين لا ينتابنا الخوف. عندما نزيح الخوف جانباً، نستطيع القفز مبتهجين إلى وسط المشكلات. هذا هو سبب إعجابنا بالألغاز، والقتل والقتال، وألعاب الحاسوب، ونحو ذلك. إن حصل وجاءني صديق لديه مشكلة طالباً نصيحتي، فربّما أستمع سرّاً بخوض هذه التجربة، على الرغم من أنّي سأخبره أنّي قلقٌ ومُهمّت بحاله.

تعلّم كيف تشنّ هجوماً

قال "فولتير": ليس هناك مشكلة تستطيع التصدي لهجوم التفكير المطّرد، وقد كان محقاً، فلا مشكلة تستطيع.

خلال ورشات العمل التي أقيمها حول "حل المشكلات" وعندما أ طرح تصريح فولتير أنه "لا مشكلة تستطيع الصمود أمام هجوم التفكير المطّرد"، أحبُّ أن أسأل المشاركين إن كانوا لا يتفقون مع الاقتباس. لم يسبق لأحد أن عارضه على نحو مقنع، لأنّه لم يسبق لأحد أن تحقّق من الفرضية! إنهم لا يعرفون ما يبدو عليه جلب التفكير المطّرد إلى مشكلاتهم. لقد كانت دائماً استجابتهم المثالية لمشكلة ما هي: "لا أريد التفكير في الأمر".

إن استطاعت مشكلة ما التصدي لهجوم التفكير المطّرد، فهي ليست مشكلة على الأرجح.

في بعض الأحيان يكون اللجوء لأخذ استراحة من التفكير المطّرد، والخروج للمشي كفيلاً بحل المشكلة على نحو أسرع حتى. عندما يهدأ التفكير، يتدخّل الحدس وتظهر الإجابات.

تذكر أن موقف امتلاك زمام الأمور هو: إن لم يكن ثمة حل، فليس هناك مشكلة. إن لم يكن هناك حل، فإنّ ما نتعامل معه هو حقيقة من حقائق الحياة التي لم نتوصّل بعد إلى تقبلها. لكلّ مشكلة حل، سواء كنا نستطيع رؤيته أم لا. إنّ كلّ حلّ يتطلب مشكلة. الحلول ممتعة، ولكن كي نتوصّل إلى حل، أنت في حاجة إلى مشكلة. إذن ما العيب في المشكلات؟

القلق المخيف ليس تفكيراً

عندما يُخبر أحدهم ضحية ما أنّه في حاجة إلى التحدّث معها لأنّه "لدينا مشكلة على ما يبدو"، سوف تغرق الضحية على الفور في إحساس التوتر الذي تشعر به في وهدة المعدة. إنّ الضحية شديدة التوتر، ولم تعد تفكّر، بل إنّها قلقة الآن.

إنّ القلق ليس فكرة حقيقية وإنّما هو سوء استخدام للخيال. إنّ القلق يُحاكي التفكير، إلّا أنّه لا يُنجز أبداً ما يُنجزه التفكير. لم يسبق لأحد أن "فلق" فخرج بحل. كي تجد حلاً عليك الارتقاء إلى مستوى أعلى من القلق.

لقد رأى "ألبرت آينشتاين" هذا بوضوح حين قال: "لا يُمكن حل المشكلات المعقدة التي تُواجهنا بمستوى التفكير نفسه الذي كنا عليه ساعة خلقناها".

إنّ تجديد نفسك يتطلّب منك السماح للقلق بأن يكون أمراً من الماضي. تستطيع أن تكون مهتماً، ولكن ليس قلقاً. عندما تكون مهتماً بشيء ما، فإنّك تبحث على الفور عن الفعل الذي يُمكنك الشروع فيه. فتصرف انطلاقاً من الاهتمام، أمّا القلق فيجعلك سلبياً وعصبياً.

إنّ تجديد نفسك، يتطلّب وجود مشكلات. إنّها ألعاب تلعبها ضمن هذه المسابقة العظيمة. تُدعى هذه المسابقة بالرقصة، رقصة الحياة. إنّ كلّ لعبة تفوز فيها تجعلك متقدماً أكثر في المسابقة.

الفصل الخامس والأربعون

توقف عن كونك أنت

يحدث التجديد عندما نكفُّ عن السعي جاهدين كي نكون نحن، وكذلك هو الفرح. نكون سعداء عندما نزههر.

بناء على ذلك، كي نختبر الفرح، علينا أن نقوم بشيء لم نعتد القيام به. فأنت لا تُصبح سعيداً من خلال قيامك بالأمر المعتادة نفسها، ولا أحد يستطيع. تُصبح سعيداً عندما تفعل غير المتوقع. إنَّ هذا الفرح يأتي من توسّع أنفسنا، وتحوّلنا إلى شخص لم نكن عليه من قبل.

قال "بوب غرين"، مدرّب اللياقة البدنية لـ "أوبرا وينفري": "عندما قابلتُ "أوبرا" لأول مرة، لم أرها تختبر الفرح قط". كان هذا على الرغم من حقيقة أنَّها امرأة ثرية ومشهورة إلى أقصى درجة يُمكن لأحد أن يجرؤ على أن يحلم بها.

عندما سألتها متى كانت آخر مرة شعرت فيها بأيّ سعادة حقيقية، كان عليها أن ترجع ثمان سنوات إلى أيام قضتها في دورها في فيلم "اللون الأرجواني" مع "ستيفن سبيلبرغ". في ذاك الفيلم، كانت تُؤدّي دورها بتألق تام، وتحوّل إلى شخص مختلف على الشاشة.

منذ ذاك الحين، اختبرت "موجات صغيرة من السعادة"، لكن ليس فرحة حقيقية.

كانت "أوبرا وينفري" محظوظة حقاً لحصولها على فيلم "اللون الأرجواني" كذكرى. يضطرّ معظم الناس إلى العودة بتفكيرهم بعيداً إلى طفولتهم من أجل تذكّر سعادة حقيقية واضحة.

إلا أنّ "بوب غرين" بدأ بعدها في العمل مع "أوبرا" ليبيّن لها أنّ الفرح كان متاحاً لها في أيّ مكان وزمان، فقط إن عرفت كيف تصل إليه.

في كتابه "أوجد صلة" Make the Connection الذي ألفه مع "أوبرا"، يصف كيف بدأت اللحظات السعيدة تحدث لها مجدداً، وكيف أنّ "أشد لحظاتها سعادة على الإطلاق، والتي كنتُ شاهداً عليها كانت في تشرين الأول 1994. حيث كنا نجري منذ أكثر من ساعتين تحت المطر المنهمر أثناء ماراثون "مارين كوربس" في العاصمة "واشنطن"، نظرتُ إلى الأعلى ورأيتُ لافتة 25 ميلاً. كان من الواضح أنّها سوف تكمل الماراثون. التفتُ حولي فرأيتُ الدموع في عينيها".

لقد فاجأت نفسها، وأصبحت شخصاً آخر لم يسبق لها أن كانت عليه. لقد تطوّرت.

في تلك اللحظة عاد "غرين" بذاكرته إلى لقاءه "أوبرا وينفري" أول مرة. كانت وزن 237 باونداً ولم تكن قادرة على النظر إلى عينيه مباشرة. لقد قامت برحلة رائعة منذ ذلك الحين.

يعرف الأطفال من أين يأتي الفرح

يعرف الأطفال المكان الذي يقصدون للحصول على شعور الفرح ذاك. إنهم يحاولون باستمرار فعل أمور لم يسبق لهم أن فعلوها البتة.

إنّ الصبيحة المشهورة "انظري ماما، أقود دون يدين" هي صبيحة فرح، لأنّ الطفل لم يقنع بركوب الدراجة وحسب، بل حاول الطفل ذاته ركبها مُطلقاً يديه عالياً في الهواء، وهنا تكمن الإثارة. ما من صبيحة أكثر فرحاً من سماعك طفلاً يهتف: "فعلتها! فعلتها!".

إنّ فعل الأمور هو الذي يجلب الفرح للطفل. نسينا ذلك كراشدين إذ نظرنا بطريقة ما، أنّ الإحساس بالأمور هو الذي سوف يُفضي بنا إلى سعادتنا، ثمّ نبدأ الاعتقاد بأنّ الأشخاص الآخرين هم من يجعلنا نشعر بأمور من شأنها أن تجعلنا سعداء. إنّها فكرة سيئة، لأننا فقدنا الصلة مع ما عرفناه ذات يوم، وقد انفصلنا عن الروح.

حتى أنّنا نستطيع كبالغين وضع برنامج لإخراج إمكانية الفرح من حياتنا من خلال البحث الدائم عن حياة "خالية من المشاحنات"، ومن

خلال الرغبة الدائمة في العثور على منطقة راحة، ومن خلال البحث الدائم عن "الأمان" بدلاً من البحث عن أمر يُمثل تحدياً بالنسبة إلينا ويجعلنا نزههر. إنَّ العثور على الأمان هو أشبه بالاستقرار في شخصية ثابتة نعيش داخلها.

انظري ماما، لا يُوجد سعادة!

اسأل نفسك السؤال الأهم

عندما نعيش كضحايا، فإننا نبحث دوماً عن أخطود أو حفرة ما. إنه أخطود الراحة، وننسى أنَّ الفارق الوحيد بين الحفرة والقبر هو بضع أقدام في العمق.

في تلك الأثناء، وعلى الرغم من أننا عالقون في أخطود الراحة، إلا أنَّ روحنا تجوب داخلنا مثل كلب يئنُّ ويتألم توقاً إلى الخروج والجري. إنَّ سماع صوت الأنين يبعث على الحزن، إذ يعجز معظمنا عن تحمّل هذا الصوت، فنقوم بإسكاته على الفور من خلال الطعام، أو مشروبات البالغين، أو التدخين، أو التلفاز، ورُبما القيام بكل ما سبق في آن معاً!

إلا أنَّ الأنين يستمرُّ في أعماق الروح، فلا نزال نسمعه من بعيد، عبر الدهاليز الطويلة، من خلال أحلام يصعب تذكرها لشدة حزنها وسوادها. قد نُدرك يوماً ما أنَّ هذا الكلب الجميل "dog" الذي يئنُّ ما هو إلاَّ صوت عسر القراءة الروحاني الذي نُعانيه، وأنَّ كلمة الإله "God" تهجئة عكسية لكلمة "dog"، الذي في داخلنا والذي يتوق إلى التعبير

عن نفسه. إنّه الـ en theos أي "الإله الذي في الداخل"، وهو جذر كلمة حماسة "enthusiasm"، وهو يتوق إلى الخروج والجري.

لقد تمّت برجة معظم الأمريكيين على تكرار سؤال "كيف أستطيع أن أكون أكثر ارتياحاً؟" مراراً طوال اليوم في أذهانهم.

إلا أنّ هذا لا ينطبق على تجددك أنت، وليس إن كنت تُجدّد نفسك، لأنّك تكون مختلفاً حينها. لقد التزمت بالتواصل مع الفرح، كما كنت تفعل عندما كنت طفلاً. سوف تسأل نفسك باستمرار، ما الذي يُمكنني فعله اليوم والذي أعلم أنّه سوف يتطلّب بذل قسط كبير من الجهد المتألق؟

سوف تحتتم العديد من أيامك بالملاحظة التالية: "كان صعباً، ولكنّه كان ممتعاً".

الفصل السادس والأربعون

الفيروس موجود في حاسوبك الحيوي

إنَّ الصور والأصوات التي نقوم بإدخالها إلى دماغنا لن ترحل قط، وإنَّها يتمُّ حفظها وحسب في مكان أعمق، كي يدوم تأثيرها علينا إلى الأبد.

إنَّ كلَّ لحظة نقضيها في حياتنا على الأرض مُهمَّة، فكلَّ ستين ثانية نقضيها في مشاهدة إعلان تجاري تلفزيوني هي ستون ثانية من عمرنا لا يُمكن استردادها أبداً. إنَّها ستون ثانية كان يُمكن أن نقضيها في إرسال بطاقة بريدية إلى صديق فقدناه منذ وقت طويل. ربَّما تكون البطاقة البريدية التي تحفظ له صوابه.

أُقلِّب بين الأفلام المتاحة للمشاهدة على تلفازي. أوشك على القيام بخيار. إنَّ الخيار الذي أقوم به هو بين فيلم يجعلني أضحك، وآخر

يجعلني أهزُّ رأسي مشمئزاً. سوف يُغيّر هذا الخيار حياتي إلى الأبد.
أتظاهر أنَّ الأمر غير ذي بال.

أتوقّف لفترة بعد المكالمات الهاتفية، أرى أنَّ لديّ متسع من الوقت
لإجراء مكالمة أخيرة قبل العودة إلى المنزل. أنهيتُ عملي، وبالتالي أستطيع
الاتصال بأحدهم. عندي صديق يُيهجني دائماً ويجعلني أرى وجه الحياة
الأكثر متعة. إنَّ قرار الاتصال به هو من أهمّ القرارات التي قد أأخذها،
فالضحك يشفي ويمدّني بمزيد من الحياة.

في كتاب "تشريح المرض" Anatomy of an Illness والذي
يدور حول القوة الشافية للضحك بكلّ ما في الكلمة من معنى، أثبت
"نورمان كازينز" مرة واحدة وإلى الأبد التأثير الفعّال للضحك والمزاح
على الخلايا الحية للجسم. إننا نؤدّي دوراً أمام جمهور من الخلايا.

هناك أمور تجعلني أضحك، وأخرى تجعلني أغني، وأخرى تجعلني
أنهض وأرقص بسعادة. هذه هي الأمور التي أرغب في أن أكون أكثر
إحاطة بها في حياتي. أريد أن أجدها حولي باستمرار، وأعرف أين أذهب
للحصول على المزيد منها.

هناك موسيقى تجعلني أهتف صارخاً "نعم!!"، وأصفّق بيديّ وأنا
أقود سيارتي إلى العمل. إنّها الموسيقى التي أريد أن تكون في متناول يدي
طوال الوقت.

أريد أن أعير انتباهي إلى ما يُغذي روحي. أريد أن تكون روحي
مهمّة جداً بالنسبة إليّ بحيث تتمّ ملاحظة أيّ زيادة في نشاطها، وإبرازها

وتذكّرها كي تكون مرجعاً في المستقبل. أريد حقاً الوصول إلى ذلك بحيث أستطيع ببساطة أن أجد نفسي من خلال الوصول إلى هذه الروح والسماح لها أن تجعلني أتمدّد من الداخل.

أرجوك، لا مزيد من أغاني الحبّ السخيفة

كنتُ أشاهد فيلم "جيري ماغواير"، فشعرتُ بارتقاء في روحي لدى سماعي الموسيقى التصويرية لأغنية قديمة لـ "بول ماكارتي" من ألبومه المنفرد "ماكارتي". اتسمت الأغنية التي كانت تحمل اسم Momma Miss America بالجمال والطاقة الخام، وكانت لحسن الحظ خالية من السخافة والإحباط اللذين اتصفتَ بهما كلمات أغاني "ماكارتي" في مرحلة ما بعد "جون لينون". بعد مشاهدتي للفيلم، اشتريتُ تسجيلاً للموسيقى التصويرية، وقمتُ بتشغيل الأغنية ذاتها في استراحة إحدى ندواتي الموسّعة. رحّتُ أرقب كيف ارتقت الموسيقى بأربعمئة شخص مثلاً ارتقت بي في المسرح. سررتُ لأنني أعرتُ انتباهي، فهناك أمور تُلامس الروح، وأريد أن أبقى على دراية تامة بباهيتها.

من خلال تجربتي الخاصة، لا شيء يقتل الروح أسرع من نشرة أخبار المساء. إنّ الأخبار المحلية المسائية أسوأ من الأخبار الوطنية المسائية، ولكن ليس كثيراً. السبب في أنّ الأخبار المحلية باتت أسوأ هذه الأيام هو أنّ المذيعين أصبحوا عارضي أزياء، وليس صحفيين، وأنّ ذكائهم يعكس ذاك الاختلاف. بالإضافة إلى ذلك، يتمازحون فيما بينهم بأساليب تتسم بالمرءاة، الأمر الذي يجعل المشاهد يُعيد النظر في فكرة الحياة الإنسانية برمّتها. إنّ التواجد بين حجري رحي المزاح المنافق هو مهمّة تقوم على إطلاعنا على الأخبار الأكثر إثارة

لا شمرنا وقلنا لروحنا. إنَّ جَلَّ ما يهدفون إليه هو جعلنا نلهث من الرعب، الأمر الذي يُمثل دعماً أكيداً لتقييمات القناة في كلِّ مرة نفعل ذلك.

لا عجب في حصول د. "أندريو ويل" من جامعة "أريزونا" على نتائج مبهرة في علاج مرضاه بـ "الصوم عن الأخبار". تحسَّنت بالفعل الأعراض البدنية لدى مرضاه حين أمضوا ثلاثة أسابيع دون مشاهدة نشرة أخبار المساء، وأصبح نومهم أفضل، وبناء على ذلك، استردوا صحة وطاقته خلاياهم. إذ لا يملك الدماغ الكثير من الصور القبيحة عن التشويه والعنف ليتعامل معها خلال الليل.

ليلة بعد ليلة يتفرَّج الضحايا بكلِّ سذاجة على ما يُسمَّى "أخباراً" ويستنتجون خطأً بأنَّ العالم يُصبح أسوأ فأسوأ، وهذا يزيد من خوفهم وتوقعهم السريِّ إلى الاختباء.

على الرغم من أحداث الحادي عشر من سبتمبر، فإنَّ التحسن المطَّرد في إجراءات السلامة الجوية بالمجمل هو حقيقة واقعة، ولكن على الرغم من أنَّ الرحلات الجوية باتت أكثر فأكثر أماناً، إلَّا أنَّ الضحايا يخشون السفر أكثر فأكثر، لأنَّهم كانوا يُشاهدون الجثث وقطع الحطام نفسها تُسحب من المحيط نفسه ومن الطائرة نفسها التي تحطَّمت منذ أسابيع، كما أنَّهم يُشاهدون في كلِّ ليلة عندما يتمُّ العثور على أقارب جدد وإجراء مقابلات معهم، والأكثر من ذلك تسجيلات صوتية أوضح للصندوق الأسود يتمُّ تشغيلها مع كلام مطبوع في أسفل الشاشة، بحيث نستطيع سماع قائد الطائرة والطاقم.

لقد وجدت المحطات التلفزيونية أن تقييمها يتصاعد عندما تستميل البرامج التلفزيونية مستويات وعينا الأكثر تدنياً، وليس هذا عصياً على الفهم. عادةً ما نُشاهد التلفاز عندما نكون متعبين، ونادراً ما نصيح: "أشعر أنني مفعم بالطاقة حالياً، سوف أدير التلفاز!".

حتى أن د. "هانتر إس. تومبسون" الصحفي المحترم المتميز، قد لاحظ أن "المشروع التجاري التلفزيوني، خندق مال ضحل وقاسي، رواق مصطنع قصير، حيث اللصوص والقوادين أحرار طلقاء، بينما يفنى الخيار كالكلاب". يُلخص ذلك الأمر إلى أبعد حد.

ذكرتني قراءتي لاستنتاجات د. "تومبسون" بمقابلة متميزة مع "شارلز مانسون" من السجن شاهدها على التلفاز منذ بضع سنين. كانت المناسبة هي إطلاق كتاب السيرة الذاتية الفاضحة لـ "جيرالدو ريفيرا" والذي تمت عنوانته بجداراة "تعرية ذاتي" Exposing Myself، حيث يتفاخر مقدم البرنامج الحوارية بـ "غزواته" الجنسية المتنوعة التي قام بها في حياته. في الكتاب ذاته يتحدث "ريفيرا" كذلك عن مقابلة مشهورة أجراها مع القاتل المتسلسل "مانسون" بعد فترة قصيرة من إدانته بجرائم "شارون تيت. إس".

كان السبب من وراء رغبة "مانسون" في تخصيص وقت له على شاشة التلفاز الآن، هو النأي بنفسه عن "ريفيرا" وكتابه. قال إن "ريفيرا" قد بالغ في حجم علاقتهما في كتاب سيرته الذاتية، ولم يُرد "شارلي مانسون" أن يعتقد الناس أن معرفته وطيدة بذاك الرجل.

توقفتُ وفكرتُ في الأمر لبرهة. لدينا قاتل متعدد الجرائم محكوم وسيء السمعة، قلق من الربط بينه وبين "جيرالدو ريفيرا" أكثر من قلقه بشأن جرائمه، تلك الجرائم التي تمكن بطريقة ما من تفسيرها وتجاوز عارها، أمّا العلاقة مع "جيرالدو ريفيرا" فأبداً.

تحمل مسؤولية داخلية عن الأمور التي تُشاهدها وتُصغي إليها، وسوف تُدرك أكثر فأكثر أنّ ما تُشاهده وتقرأه وتستمع إليه يمتلك تأثيراً بالغاً على روحك.

ما إن تقلب إلى محطة الأخبار وتُصبح تعساً للحظات، حتى تفهم على نحو واضح وواعي أنّك أنت من تسبب في تعاستك من خلال ما تُشاهده بملء إرادتك. ليست الأخبار في حد ذاتها هي من جعلك تعساً. إنّ زر التشغيل والإيقاف تحت تصرفك. أنت من يملك زمام الأمر. قريباً ستكون قادراً على استرجاع التحكم به، وعندما تفعل، ستكون على طريق التحكم الكامل بطريقة برمجتك لذهنك. إنّ طريقتك في برمجة تفكيرك هي التي سوف تُجدد من تكون.

الفصل السابع والأربعون

أليسوا مجرد حمقى مبتسمين؟

في المسرحية الغنائية South Pacific على مسارح Broadway، كانت إحدى أشهر الأغاني تحكي عن "المتفائل الأحمق" والذي كان "فجاً وساذجاً على نحو غير قابل للشفاء، مُتمسك كأحمق بشيء يُدعى الأمل".

إنَّها تُؤكِّد أنَّ الثقافة التي نعيش فيها لا ترى التفاؤل من وجهة نظر إيجابية. إنَّنا نعتبر التفاؤل ابتعاداً عن الواقعية إلى حدٍّ كبير. عندما نُفكِّر في المتفائلين، نتذكَّر الحمقى السعداء والبلهاء المبتسمين.

يخطر في بالنا الشقراء الجاهلة التي تتصرف بكلِّ طيش وسعادة، ويخطر في بالنا لعبة "باربي". نفكر في "بوليانا" الراضية لرؤية الواقع، نتذكَّر السيد "روجرز" أو "ريتشارد سيمونز"، نفكِّر في شخص يُغرق

عائلته في الديون من خلال التظاهر باستمرار بأنّ الأوقات الجميلة هي قاب قوسين أو أدنى.

إلا أنّنا مخطئون في تفكيرنا على هذا النحو، لأنّ التفاؤل ليس ضعفاً بل قوة، وثمة دليل.

تُظهر عشرون سنة من الدراسات المتقدمة التي قام بها د. "مارتين سيليجمان" أنّ التفاؤل واقعي وفعال. في الحقيقة إنّ المتفائل واقعي أكثر بكثير من المتشائم، لأنّ المتفائل يختار طريقة تفكيره أو تفكيرها بعد إعادة النظر في العديد من الاحتمالات، في حين يكاد المتشائم لا يُفكر. في الواقع، إنّ أكثر ما يتصف به المتشائم هو الإحجام عن عملية التفكير من بدايتها، والاستسلام إلى إحساس مضمّن بالهزيمة.

في كتابه "الطفل المتفائل" The Optimist Child يكشف "سيليجمان" عن نتائج دراساته المثبتة علمياً على أكثر من نصف مليون شخص: "يتصرف المتشائمون على نحو أسوأ من المتفائلين من ثلاث نواح: الأولى، يشعرون بالإحباط في غالب الأحيان. ثانياً، إنجاز أقل في المدرسة، الوظيفة، وميدان اللعب، أقل بكثير ممّا تستوجبه مواهبهم. ثالثاً، صحة بدنية أسوأ من صحة المتفائلين. إذن فإنّ تبني نظرية متشائمة عن العالم قد تكون علامة على الحنكة، ولكنها مكلفة".

كانت دراسات د. "سيليجمان" رفضاً قاطعاً للفكرة القديمة التي تُفيد أنّنا نملك شخصيات ثابتة نتجت عن المورثات والبيئة. لقد أخبر الدكتور "جوناس سالك" مخترع لقاح مرض شلل الأطفال، د. "سيليجمان" أنّه تمنى لو يعيش حياته كرهة أخرى. قال د. "سالك": "لو كنتُ عالماً شاباً

اليوم لبقيتُ أعمل في مجال المنة، ولكنتني سأقوم بالأمر على طريقتك، وعوضاً عن تحصين الأطفال جسدياً، أقوم بتحسينهم نفسياً".

كفَّ عن السؤال عن الشعور الذي يبعثه فيك أمر ما

يتعقّب المعالج النفسي "آلان لوي ماك جينيز" مصدر التشاؤم إلى أفكارنا، وليس إلى شخصياتنا.

يقول "ماك جينيز" في كتابه "قوة التفاؤل" The Power of Optimism: إنَّ أفكارنا هي التي تُسبب لنا الكثير من المتاعب، يجب علينا نحن المعالجون النفسيون أن نتوقف عن سؤال مرضانا: "ما الشعور الذي يبعثه فيك ذاك الأمر؟"، ونبدأ في سؤالهم "ما الأفكار التي تجعلك تشعر على هذا النحو؟".

نملك تحكماً تاماً بأفكارنا، على الرغم من أنَّ ذلك التحكم يبدو صعباً في الغالب. إنَّ الضحايا متهاون مع أفكارهم ومشاعرهم بحيث لا يملكون إحساساً بالتحكم من أي نوع كان. يشعر الضحايا أنَّهم فاقدون للسيطرة من الداخل. من خلال الشعور بعدم السيطرة، يبدو أنَّ الظروف الخارجية هي سبب مشاعرنا السلبية، تماماً كما بدت الأرض كأنَّها مسطّحة لسنوات طويلة.

تكنم القوة الحقيقية لملك زمام الأمور في الحياة، في ممارسته لاستجابات قائمة على تفكير متفائل أم متشائم.

قال "أرخميدس": "أعطني رافعة طويلة بما فيه الكفاية، وسوف أُحرّك العالم". لقد كان على صواب بكل ما في الكلمة من معنى، بحيث

لو أنّك أعطيتَه ذراعاً طويلة بما يكفي، لأمال كوكب الأرض برمته عن محوره، بحركة من يده.

إنّ اللغة التي نستخدمها في تفكيرنا وفي حواراتنا هي القوة التي طالما كنّا نبحث عنها.

إنّ المثال الأشهر على الاختلاف بين التفاؤل والتشاؤم هو فيما إذا كان الكأس نصف فارغ أم نصف ممتلئ. لنفترض أنّي على وشك الموت عطشاً في وسط الصحراء، وأحضرت لي كأس ماء مملوء حتى المنتصف. إن كنتُ شخصاً متفائلاً سأقول: "شكراً على الماء!"، وإن كنت شخصاً متشائماً سأقول: "أين بقية الماء؟".

إذن هل كان الكأس بحق نصف مملوء أم نصف فارغ؟ ليست المسألة في أيّهما هو الصحيح، لأنّ المفهومين كليهما صحيح على حدّ سواء. إنّ المسألة هي أيّ مفهوم هو الأجدى نفعاً.

عندما أقول إنّ الكأس نصف ممتلئ، تُنصت جميع الخلايا التي في جسمي. دائماً ما تستجيب خلايا جسمي لجميع أفكارٍ وكلامي. عند النطق بكلمة "ممتلئ"، فإنّها تستجيب بطريقة أكثر رضا وامتناناً من الناحية البيولوجية.

أن أكون متفائلاً في الحياة هو أمر أكثر نفعاً لحياتي. عندما تكون متفائلاً تكون أكثر قوة، كما أنّه يُفضي إلى مستويات طاقة أعلى.

الرد على "بروزاك"

في حال تدمّري من الجزء الفارغ من الكأس، سوف تنخفض حيويتي تناسباً مع كلماتي. أنا مُحبط الآن، ويتسبب إحباطي في جعل

طاقتي تتسرب بعض الشيء. لقد بدأت الحلقة السلبية، حيث أُنْهَـا دائماً تُطَوِّق التفكير والجسد والروح.

يُورد د. "ماك جينيس" دراسات تُبَيِّن أنَّ المتفائلين يبرعون في الدراسة، يتمتعون بصحة أفضل، يكسبون مالاً أكثر، يؤسسون زيجات مديدة وسعيدة، ويبقون على تواصل مع أولادهم، حتى أنَّهم يعيشون حياةً أطول.

يختلف الشخص المتفائل عن المتشائم بهذه الطريقة الأساسية: إِنَّه واعي لوجود خيار. هناك طريقتان لرؤية أيِّ شيء: الجانب المشرق والجانب المظلم. إن كنتُ أرى وجود خيار، فأنا أملك النتيجة. إن لم أرَ وجود خيار، فأنا ضحية عالقة.

حتى أنَّ أمراً سيئاً بقدر الاكتئاب ينطوي على خيار. فالطبيب النفسي "بيتر بريجن"، الذي أَلَف كتابه الجريء "الرد على بروزاك" Talking Back to Prozac، يرى جانباً مشرقاً في أحلك حالات الاكتئاب لدى مرضاه. حيث يقول: "إنَّ عمق اكتئابهم يعكس حرارة العاطفة المتأججة في دواخلهم. أفسّر ذلك بأنَّ شدة معاناتك تعكس كثافة طاقة الحياة لديك، تخيّل كيف أنَّك ستعيش بكلِّ ما في الكلمة من معنى حين تتعلّم استخدام هذه الطاقة على نحو مبدع".

إبدأ اليوم بدراسة طريقتك الخاصة المعتادة في وصف المواقف. عندما تجد أنَّك اتخذت نظرة تشاؤمية، فلا تقمُ بإدانة نفسك ولا تتخذ الموقف السخيف الذي يقول: إنَّ التشاؤم جزء من شخصيتك الثابتة. ببساطة كُنْ مُهتماً بالأمر، ثمَّ اختبره. إسأل نفسك: "ما الذي

يُمكن أن يكون الجانب الجيد في هذا الموقف؟ كيف يُمكن لهذا الموقف أن يجعلني أقوى؟".

من خلال النظر إلى مواقفك الحياتية بهذه الطريقة، سوف تبدأ في اختبار إثارة جديدة تتعلق بتفكيرك الخاص. سوف تبدأ في إدراك أنَّك مُنحتَ ذهنًا كي تستخدمه في خلق الشخص الذي تُريد أن تكونه.

الفصل الثامن والأربعون

تأجيج شعلة الروح في داخلك

ينبغي إيقاد روح الإنسان من جديد كلّ يوم كحال نار المخيم.

على خلاف الروح، من السهل ملاحظة نار المخيم وفهمها، لأننا نستطيع الابتعاد عنها قليلاً ورؤيتها، فبعد ليلة من التخييم، يمكننا الخروج من خيمنا صباح اليوم التالي، لنلاحظ بارتياح أنّ نار المخيم قد انطفأت. لا نلعب نار المخيم لأنّها انطفأت، ولا نظن أنّ الحياة غير عادلة لأنّه بات علينا إضرام النار من جديد في الليلة التالية.

إلا أنّنا لا نملك ذاك الفهم البسيط للروح. إنّنا في حيرة تجاه الروح الإنسانية. نعتقد أنّ هناك خللاً في كون لا بدّ فيه من تجديد الروح كلّ يوم. إنّنا لا نرى النعمة في ذلك، لأنّنا لا ندرك أنّ الروح تشبه النار تماماً.

من الجيد أنك يتوجب عليك إعادة إضرار نار المخيم لأن ذلك يمنحك السيطرة على النار. تستطيع إضرار النار أو سكب الماء عليها وإخمادها. عندما تُدرك أنك تملك السيطرة ذاتها على الروح الإنسانية، سوف تعرف كيف تعيش. أنا لا أعني بذلك أنك سوف تكون سعيداً إلى الأبد، وإنما سوف تعرف على الدوام كيف تكون كذلك.

عندما تعرف أنك تعرف فإن من شأن ذلك أن يجعل كل تجاربك عن "التعاسة" تبدو مؤقتة وغير منطقية. لن تكون تعاستك على الإطلاق أمراً ذا بال بعد الآن لأنك سوف تختبرها بالطريقة نفسها التي تختبر فيها "كونك متعباً".

ما إن تشتعل جذوة الروح وتزداد قوة، حتى تبدو أشبه بنار حقيقية من حيث أنها تكاد تلتهم كل شيء يعترض طريقها وتقوم بتحويل كل ما عداها إلى طبيعتها المتفردة. لقد سبق ورأيت الحريق في الغابة يفعل ذلك، ورأيت الروح الإنسانية تفعل ذلك أيضاً، فعندما يتم تحفيز القادة المتحمسين بحق ويتقد شغفهم تجاه قضية ما، يكون حماسهم مُعدياً إلى درجة تجعل الأشخاص حولهم يلتقطون ذاك الشعور، ويلتقطون جذوة النار.

عندما طُلب من الجنرال العسكري "برنارد مونتغميري" أن يُعطي تعريفاً للقيادة قال: "يجب أن يمتلك القائد سمة التفاؤل المُعدي. إن الاختبار الحاسم للقائد هو الشعور الذي ينتابك حين تُغادر حضرته إثر مؤتمر ما، هل يملكك شعور بالارتقاء والثقة؟"

ما إن تتوهج الروح حقاً، حتى تُحيط كل شيء وكل شخص بشعور الارتقاء والثقة. إن ذلك كله هو عبارة عن ابتكار، وليس بمعنى أنه

مصطنع، بل بمعنى أنّه حقيقي، تماماً كما كان المصباح الذي ابتكره "أديسون" حقيقياً. إنّ الشخص المفعم بالطاقة الذي ابتكرت كي تكون إِيّاه حقيقي بالدرجة ذاتها، ويُمكن إشعاله بالسهولة ذاتها التي يتمّ فيها تشغيل مصباح "أديسون".

عقب كلّ اجتماع وحوار نخوضه في حياتك الشخصية والمهنية، اسأل نفسك فيما إذا كان الشخص الذي قابلته للتو قد جعلك تشعر بالارتقاء أم بالانحدار. هل هو ارتقى أكثر أم نزل درجات سلّمه نتيجة اجتماعه معك؟ حين تكتسب هذه العادة، سوف تبدأ في تشكيل محادثاتك وفقاً لذلك، وسوف يتطلّع الناس إلى التواجد معك. سوف تُصبح روحك مصدراً ينهلون منه.

فيما أنا أكتب هذا الجزء من الكتاب أرسل إلي أحدهم اليوم اقتباساً مجهول الكاتب، وقال إنّهُ يُعبّر عمّا شعر به في أثناء إحدى الندوات التي أقمّتها مؤخراً حول تجديد النفس: "ساعدني على تصديق حقيقة ذاتي، بغض النظر عن مدى الجمال الذي رُبّما تكون عليه".

الفصل التاسع والأربعون

ركوب العاصفة

خلال مسيرة حياتنا نبحث عن أشخاص يجعلوننا سعداء ويُضرمون نيراننا نيابة عنا، وهكذا فإننا نبحث ونبحث، نُغني أغاني تقول: "تعال حبيبي، وأشعل ناري".

إلا أننا نبحث بلا جدوى، لأنّ شعلة النار لا تُوقد بداية إلا من الداخل، وليس من الخارج. لقد نظرنا مبكراً إلى خارج أنفسنا، باحثين عن يد عون. نحن في حاجة إلى تعلّم طريقة لمعاودة التسلسل إلى سجن عزلتنا، لأنّه ليس سجنًا بالفعل، بل هو محطة تزويد بالطاقة. إنّ المكان الذي يُدار فيه مفتاح التشغيل، وهو المكان الذي تنشط فيه الذرة.

إنّ الخطأ الذي اقترفناه هو تصديقنا أنّنا في حاجة إلى "النفاذ" إلى شيء خارج أنفسنا كي نعثر على السعادة، وكلّما كان أبعد كان أفضل!

إنَّ توقنا إلى القيام بهذا الاختراق يتجلَّى في كثير من موسيقانا المثيرة للاهتمام، من قبيل موسيقى "جيم موريسن" وفرقة The Doors.

في كتابه "الرياح الممهِّدة" The Leveling Wind يُبدي "جورج ويل" ملاحظة معبِّرة حول فرقة The Doors فيقول: إنَّ حياة "جيم موريسن" المتواضعة والقصيرة، وصداها العجيب إلى يومنا هذا، يُعبران عن اندفاع يتعاضم ويتلاشى مثل عدوى منخفضة الدرجة، ولكنه لا يخفّي بالكامل أبداً من المجتمعات المتوسطة، العقلانية، البرجوازية. إنَّها تعكس رغبة مبهمّة، بل مبهمّة للغاية "حسب كلمات ترنيمة الفرقة" في "النفاذ إلى الجانب الآخر". النفاذ عبر ماذا؟ وإلى ماذا؟ لا تسأل. إنَّ فرقة The Doors لم تفعل ذلك، والأشخاص الذين يتحدثون بطريقة فرقة The Doors لا يقولون كما يقول الناس: "عبر التفاصيل".

إلا أنني أعتقد أننا نعرف التفاصيل حقاً.

إنَّ موسيقى فرقة The Doors الشاعرية التي تُلازم المرء، والتي لا أزال أحبّ الاستماع إليها، تُعبّر عن إيماننا بأنَّ السعادة موجودة حتّى هناك في الخارج، في الجانب الآخر المقابل للمكان الذي نحن فيه أيّ كان. في مكان ما فوق قوس قزح، هناك مكان لنا، في مكان ما.

إنَّ الكثير من الأغاني الجميلة والحزينة مثل أغاني فرقة The Doors هي نسخة عن الحلم بأنّه "يوماً ما سوف يأتي أمير أحلامي".

إنَّه التوق إلى مَنْ يقوم برحلتنا نحو الروح نيابة عنا. لا نفكُّ نحلم بمكان سحري حيث يكون العيش مهياً لنا. إلا أنَّ مملكة الجنان

ليست وراء نجم ما، ولا تنتظرنا في أرض مستقبلية من نوع ما. إنَّ مملكة الجنان موجودة في داخلنا، كما يُدرس مُعلِّم يعطى ندوات منذ سنوات كثيرة. إنَّ الاعتقاد بأنَّها ليست داخلنا هو وهم مأساوي يدفعنا إلى تبديد حياتنا في تحويل بشر محض عاديين إلى أوثان عاجزة عن الإفصاح.

يقتبس ديباك شوبرا من حكيم هندي قديم مجهول الاسم عبّر عن هذا الوهم المأساوي على نحو رائع حين قال: "إنَّ السبب وراء كلِّ ما تُعانيه هو خرافة واحدة: اعتقادك أنَّك تعيش في العالم، في حين أنَّ العالم في الحقيقة، هو الذي يعيش فيك".

هل نستطيع أن ندرك حقاً، بطريقة واضحة وبسيطة، إلى أيِّ مدى يعيش العالم في داخلنا نحن؟

أخذت فرقة The Doors اسمها من مقطع للشاعر "ويليام بليك" يتحدث عن "أبواب الإدراك"، ولكن من الواضح أيضاً أنَّهم لم يفهموا تماماً معنى كلمات "بليك" المشهورة: "إنَّ تمَّ تنظيف أبواب الإدراك، سوف يظهر للإنسان كلُّ شيء كما هو: لا محدود".

قُمْ بتنظيف إدراكك المتفرد

إنَّ أبواب الإدراك موجودة داخل أذهاننا المتفردة، لا خارجها، ووظيفة التنظيف هي وظيفة داخلية.

تستطيع أن تُلاحظ كلَّ فكرة قدرة للضحية تخطر على بالك. تستطيع الإنصات إلى نفسك وأنت تتحدّث وتُلاحظ عندما تكون انتقادياً

بلا سبب. تستطيع أن تدرس الرابط بين الإرهاق والتشاؤم، وتتعلم أساليب ترفع طاقتك.

تستطيع أن تختبر المصدر الأصلي للحكمة في نصيحة "غاندي" في أن "تكون أنت التغيير الذي ترغب في رؤيته لدى الآخرين". تستطيع أن تتعلم أن تلاحظ متى تسعى إلى جلب السعادة لنفسك عبر تغيير الآخرين. تستطيع أن تتعلم استبدال هذا التفكير بآخر أكثر إبداعاً. تستطيع أن تتعلم إزالة كل ما يلوث إدراكك ويحول بينك وبين رؤية الإمكانيات اللاحودة للحياة. تستطيع ابتكار شخص مذهل إن شئت.

الفصل الخمسون

العشور على الحب خلف القناع

يُشير "كولن ويلسن" إلى هذا التمدد المتواصل للشخصية الحاصل من تجديد نفسك باعتباره "تحولاً روحانياً".

في الواقع، يقول ويلسن في كتابه "تشریح البشرية" Anatomy of Human: "إنّ رفض الاستمرار في تكرار ممارسة التحوّل الروحاني هو السبب في توقّف الفنانين العظماء عن التطور".

مثل "بيكاسو" الذي تراجع إلى مستوى غير ناضج في لوحاته الأخيرة، و"إلفيس بريسلي" الذي سلك رحلة عكسية، و"ديلان توماس" الذي حبا عائداً إلى رحم الكحول، و"كيرت كوبين" الذي حاول أن يُوازي بين الهيرويين، موته الحي، والانتحار، الشكل الأكثر ديمومة للأمر ذاته.

خلف قناع موت الشخصية الإنسانية، هناك قوة حيّة تتحرّق شوقاً إلى التعبير عن ذاتها وإلى أن تكون سعيدة . إنه حُبّ الطفل الفطري للحياة .

كانت رواية "نادي الحظ السعيد" The Joy Luck Club المؤثرة للكاتبة "إيمي تان" مبنية على قصة واقعية لمجموعة من النساء . حيث اعتادت صديقات والدتها الاجتماع مع بعضهنّ كلّ شهر للعب mah-jongg . كان اسم "نادي الحظ السعيد" هو الاسم الذي أطلقته على مجموعتهنّ . عرفت النسوة أنّهنّ في حاجة إلى وجود البهجة والإثارة في حياتهنّ ، وعرفن أنّهنّ مسؤولات عن خلق ذلك ، ولذلك قُمنَ بإدراجه ضمن نمط حياتهنّ على شكل لعبة ممتعة يتعذر التنبؤ بنتائجها ، فأفسحن المجال للبهجة والخط أن يتحققا .

خلال سنوات مراهقتنا نصنع من غير وعي منا قناع موت نرتديه ، ويتمّ تشكيله من الأمور التي نُحرّجنا الواقعية منها والمتخيّلة . ثم نُسمّي القناع شخصيتنا .

يُخفي القناع حُبّ الحياة الذي كُنّا نملكه ونحن أطفال . كان ذاك الحُبّ هو كلّ ما نملك ، والآن نقوم بإخفائه ، ونُغطيه تماماً بحيث لا نسمح للهواء بالدخول . ليست الشخصيات بالأمور الممتعة النابضة بالحياة ، إنّما هي ما نرحف داخله كي نموت .

إنّ التحرر من قناع الموت هذا يكمن في الحماس والإثارة ، ويتمّ العثور عليه في خلق الذات المفعمّة بالحياة ، ويتمّ تحفيزه عن طريق مشروع أو هدف أو لعبة قررنا أنّها تستحق الفوز بها . "في الألعاب نجد حُبّ الحياة الضائع" .

في حال أصبحنا واعين لإمكانيات التمدد اللامحدود لتجدد النفس، نستطيع حينها أن نتطلع إلى التعبير عن نفس تُفاجئنا أكثر بقليل في كل مرة، ونفس لم يتمّ بعد إدراكها والتعوّد عليها تماماً، مثل "أوبرا" في فيلم "اللون الأرجواني"، أو "أوبرا" التي تجري في الماراثون تحت المطر.

تمثّل صديقتي "كيث" مثلاً جيداً عن تجديد نفسك. عندما قابلتها لأول مرة، كان لديها الكثير من الأمور التي تخشى الإقدام عليها، بما في ذلك الحزم والجرأة في التحدّث أمام الناس. كان معظم الناس ليسطبوا على ذاك ببساطة باعتباره جزءاً من شخصيتهم، سوف يقولون: "أنا خجول أمام العامة" مُحَبِّين أنفسهم على ضعفهم الخاص. إلّا أنّ "كيث" أصبحت من أنصار تحطيم قالب الشخصية من اللحظة التي اكتشفت فيها قدرتها على ذلك.

ها هي اليوم تفوز بجوائز "ديل كارنيجي" على حديثها الارتجالي. لن يُقدّم معظم الناس على تعلّم كيف يفعلون الأمور التي يخشون فعلها. كانت "كيث" ملتزمة بتجديد نفسها عند كلّ فرصة تُواجهها. الآن تتدرب كلّ يوم في صالة الألعاب الرياضية لأنّه لم يُعجبها بكلّ بساطة "الشخص الذي كانت عليه" بدنياً، فعُيّرت الشخص الذي كانت عليه. إنّ أعظم سر مخفي في زمننا المعاصر هو قدرتنا على فعل ذلك.

لسنا مضطرين إلى فعل ذلك بالطرق المعقدة كذلك. في كثير من الأحيان يكون الأبسط هو الأفضل. إنّ التغيرات البسيطة في هذا الجانب وذاك من شخصيتنا كفيلة بتحفيز النمو باستمرار في داخلنا، وذاك التحفيز يُؤدّي إلى الحماسة.

حين قال إيميرسون: "لم يسبق أن خُلق أمر عظيم دون حماس"، لم يكن يقصد الأعمال الفنية وحسب، بل كان يقصد حياة الأفراد، فلا أحد يخلق حياة عظيمة دون أن يُحيي الصلة مع الحماس الذي تمّ اختباره في الطفولة.

يستطيع أيُّ كان إقامة تلك الصلة. في أيِّ وقت، ولا علاقة للأمر بالعمر. "في الواقع يستخدم الناس مسألة التقدم في العمر كغطاء يُخفي جبنهم أمام بذل هذا الجهد". لا علاقة للأمر كذلك بالظروف، كما أنّه لا يعتمد على الآخرين. إنّ الروح موجودة في داخلنا بالفعل. إنّها الحبّ الذي خلف القناع.

الفصل الحادي والخمسون

السلاح السري للروح الإنسانية

اتخذ قرارك اليوم على امتلاك السلاح الأقوى في معركتك ضدّ الحياة التعيسة. يُطلق على ذاك السلاح اسم "التمرين".

يبدو أنّه سري تماماً بالنسبة إلى تسعين في المئة من الأمريكيين! إلّ تقطه وسوف تمنح نفسك ما قد يبدو ميزة غير منصفة على كلّ من تعرف.

يستخدم الفنان "أنتوني هوبكينز" الحائز على جائزة الأوسكار هذا السرّ عندما يقوم "بالتدريبات المفرطة". خلال التحضير لفيلم "نيكسون"، وهو أعظم تحدي له كممثل، قام بالتدرّب على كلّ مشهد أكثر من مئة مرة قبل تصويره.

أعرف موظفي مبيعات رائعين يقومون "بفائض تدريب" بالطريقة نفسها. فهم يتعلّمون الكثير عن توقعات المبيعات للمشروع التجاري

لزبون محتمل، بحيث يرغب ذاك الزبون في جعل موظف المبيعات شريكاً بعد اجتماعهما الأول. يُصبح البيع أمراً سهلاً، بل يكاد يُصبح أمراً غير ذي صلة مقارنة مع الحماسة المشتركة للشخصين.

يُحدّثنا محامي المرافعات الأسطوري "جيرى سبينس" عن الطريقة التي طوّر فيها صوته الساحر من خلال الغناء والتدريب بصوت عالٍ في سيارته أثناء ذهابه إلى العمل في الصباح. تدرب "سبينس" على التعبير عن انفعالات متنوعة، والسماح لصوته بأن يدوي داخل سيارته. عندما تكلم في قاعة المحكمة، اعتدل الجميع في جلستهم وأولوه انتباهاً. إن كان صوت المحامي الخصم رتيباً وبلا انفعال عاطفي، فهذا لأنّه لم يعرف سر التمرين. ربّما اعتقد المحامي الخصم بأنّ صوته الضعيف كان جزءاً من شخصيته، وربّما ظنّ أنّ خصمه "سبينس" وُلِدَ "موهوباً".

تلك الهبة كانت التمرين.

عندما كان فريق San Francisco 49ers العريق يُنهي الجلسة التدريبية، كان أحد اللاعبين يبقى في الميدان، ويطلب من أحد لاعبي خلف الوسط الاحتياطين البقاء معه كي يُرسل له تمريرات. ذاك اللاعب هو "جيرى رايس"، أفضل مُستقبل كرات في التاريخ. من خلال التمرّن أكثر من أيّ شخص آخر في عالم كرة القدم الاحترافية، كان "جيرى رايس" يدخل كلّ لعبة وهو يعلم أنّه يملك ميزة سرية. ما من سبيل إلى الثقة بالنفس وتقدير الذات أسرع من استخدامك تلك الميزة السرية.

جودي الجميلة ذات العينين الزرقاوين

منذ عدة سنوات مضت حين كنتُ طالباً مهملاً وجودياً، ثائراً هيباً، معادياً لثقافة المجتمع، اعتدتُ قضاء الوقت في مقهى صغير في "توسون، أريزونا"، يُسمى Ash Alley. كان ثمة مغنية شعبية مغمورة تُغني هناك بين حين وآخر، وكنتُ أحبّ الاستماع إلى غنائها. ذات ليلة، طلب أحد الحضور أغنية فرفضت غناءها، رغم قولها إنَّها تعرفها. أخبرت الحضور أنَّها لم تؤدِّ أغنية أبداً ما لم تكن قد غتتها مئتي مرة على انفراد، بحيث تمتلكها بالكامل. كان اسم المغنية "جودي كولينز". في ذلك الوقت كنتُ أرى فكرتها عن امتلاك الأغنية بمثابة طقس شعائري ساحر، وفي ذلك الوقت كان من الصعب جداً أن أدرك حديثها عن التمرين.

كان لدى "جاك تويان" نجم كرة السلة الأمريكية NBA، عادة غريبة تتمثل في الوصول باكراً إلى التمرين وتسديد الكرة مئتي مرة بالضبط قبل البدء في التمرين الحقيقي. اعتاد الصحفيون الرياضيون تصنيفه واحداً من أعظم "الهدافين الأصليين" الذين شهدتهم اللعبة. إنَّ القصد من كلمة "الأصيلين" هو أنَّ ضرباته الانسيابية، الدقيقة، تدفقت منه "تلقائياً"، كما لو أنَّه وُلد وهو يُسدّد. لم يعرفوا سرّه الكامن، فقد أصبحت تسديداته أصيلة نتيجة التمرين.

عندما كنتُ صغيراً، كنتُ منبهراً بالمسرحية الغنائية Peter Pan. أعتقد أنَّني تماهيتُ مع التزام "بيتر" الجريء برفضه أن يكبر. ذات يوم قرأتُ لي أمي بصوت عال مقالاً عن "ماري مارتن"، وهي الممثلة التي لعبت دور البطولة في عرض مسرح "برودويه" ذاك. اعتادت أن تتمرّن على أدوارها الكبيرة في المسرحيات الغنائية لـ "برودويه" من خلال

ارتداء قفازي ملاكمة والضرب بقوة على كيس الملاكمة الكبير وهي تُغني ملء رئتيها. لقد طوّرت قوة صوتية رهيبة، بغنائها الأغاني مراراً وتكراراً وهي تضرب وتلكم الكيس. عندما تمكّنت من أداء أغانيها وهي تلكم الكيس، بات الأمر سهلاً على المسرح.

كانت "ماري" مشهورة بقدرتها على جعل صوتها يملأ مسرحاً ضخماً، في حقبة لم تكن فيها مكبرات الصوت المتطورة قد استخدمت بعد في المسرحيات. تساءل النقاد، كيف ورثت هذه المرأة ضئيلة الحجم، صوتاً هائلاً كهذا؟

لم يكن أمراً موروثاً. بل كان ثمرة التمرين.

لم يكن للأمر علاقة بالمورثات.

ليس هناك مورثة خاصة بالروح الإنسانية.

إنّ الإله حيٌّ، والسحر جاري. هذا ما
أنوي أن أهمسه إلى تفكيري. هذا ما
أنوي الضحك له داخل ذهني. هذا ما
أنوي أن يُقدّمه ذهني إلى أن يُصبح الإحسان.
لا شيء سوى السحر الذي يجوب العالم،
والذهن في حدّ ذاته هو سحر يتغلغل
عبر اللحم، واللحم في حدّ ذاته
سحر يرقص على دقائق الساعة، والزمن
في حدّ ذاته هو المدى السحري للإله

"ليونارد كوهين"

الخاسرون الرائعون

